



給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年3月15日

ご卒業、ご修了おめでとうございます。今年度の給食も残りわずかです。クラスメイトや先生と、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。これから環境が変わり、不安になることもあるかもしれません。身体の健康だけでなく、心の健康にも食は関わっています。日々の食事を楽しく、おいしく味わいながら、心身共に健やかな毎日を過ごしていきましょう。今年度も、ひばりが丘中学校の給食にご理解とご協力をいただきありがとうございました。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

朝食を毎日とった

規則正しい時間に食事をした

肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

栄養バランスのよい食事を心がけた

食品表示を見るように心がけた

地域の食材や食文化について理解した



将来の健康のために
食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

コンビニやスーパーでお昼ごはんを買う時などにも、栄養バランスをととのえることが大切です。栄養成分表示を活用し、いろいろな料理を組み合わせ、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。

春休みも
毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



❀お知らせ❀

- ◆牛乳停止届けや給食停止願いを出しているご家庭は、3月末に返金予定です。個別に配布する手紙をご確認ください。
- ◆1年E組と3年C組は学級閉鎖により1回分、2年A組は学級閉鎖により2回分の給食費を3月末に返金予定です。2年C組と2年D組は学級閉鎖がありましたが、返金はありません。
- ◆今年度の学校給食・家庭弁当申込の確認・領収として、申込用封筒を3月12日(火)にお返ししました。
- ◆来年度アレルギー対応を希望していて、まだ必要書類の提出が済んでいない方は、早急に提出をお願いいたします。今年度から継続の方も必ずご提出ください。

❀お願い❀

【 給食最終日に給食袋(エプロン・三角巾・袋)を回収します 】

★ 3年生 ⇒ 3月18日(月) 回収 ★ 1・2年生 ⇒ 3月22日(金) 回収

回収後、クリーニングへ出しますので、返し忘れの無いようご協力をお願いいたします。



2月・3月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	栃木県・佐賀県	ブラックマッペもやし	栃木県・佐賀県・群馬県
豚肉	茨城県	しょうが	高知県
鶏肉	茨城県	にんにく	青森県
卵	千葉県・宮城県	ブロッコリー	愛知県
いわし	千葉県	セロリ	静岡県
えび	インドネシア	ピーマン	茨城県
ぶり	長崎県	大豆もやし	栃木県
ちりめんじゃこ	兵庫県	きゅうり	千葉県・群馬県
わかさぎ	北海道	れんこん	茨城県
モウカサメ	宮城県	里芋	愛媛県・埼玉県・新潟県
銀鮭	宮城県	にら	高知県・茨城県
真鱈	ロシア	大葉	愛知県
甘鯛	ベトナム	小ねぎ	福岡県
にんじん	千葉県・徳島県	チンゲン菜	茨城県・千葉県
玉ねぎ	北海道	さやいんげん	沖縄県
じゃが芋	北海道	パセリ	茨城県・千葉県
小松菜	西東京市	菜の花	千葉県
ほうれん草	西東京市	ふきのとう	群馬県
大根	西東京市	うど	栃木県
白菜	西東京市	いちご	群馬県・栃木県
長ねぎ	西東京市・千葉県・茨城県・栃木県	デコボン	熊本県
ごぼう	青森県・熊本県	いよかん	愛媛県
キャベツ	愛知県	せとか	愛媛県
かぶ	西東京市・千葉県	りんご	青森県

