

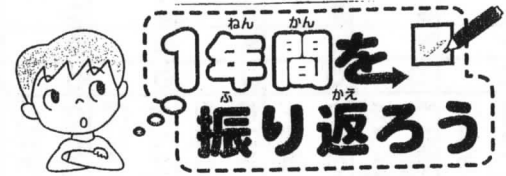
3月給食だより

平成27年3月2日
練馬区立向山小学校

桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひと月で終わりです。長いようであつという間の1年間でしたが、みなさんの給食時間の様子を見てみると、残さず食べられるようになったり、マナーを守って過ごせるようになったりと、この1年で成長したことがうかがえます。



6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学校時代は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べることを大切にした中学校生活を送ってください。



今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。

下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

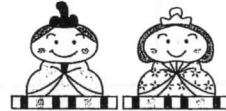
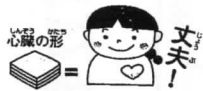
ひな祭りーひしもちのお話



3月3日はひな祭り。ひな祭りに欠かせない食べ物はいろいろありますね。ひなあれ、白酒そして、ひしもちがあります。このひしもちのお話をします。

ひしもちは、昔は“ひし花びら”とってお正月の料理に使われていました。ひな祭りに飾られるようになったのは、江戸時代になってからです。ひしもちは、3つの色に分かれています。白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表しています。これは、冬が去って春になることを意味しています。

また、ひし形は心臓の形を表していて、子どもたちが丈夫に暮らせるようにという願いも込められています。給食では3月3日に『五目ちらし寿司』とひな祭りゼリーでお節句をお祝いします。



お祝いに「お赤飯」を!

卒業や入学・進級と春は多くの人々が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」ですね。お赤飯は、もち米に小豆(またはささげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色は悪いものを取り除く力があるとされており、もともとはお米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。向山小でも今年度最後の給食は「卒業お祝い献立」でお赤飯を作ります。



<1月28日から2月23日使用食材一覧>

- 北海道・バター、玉ねぎ、グリル・ス、大豆、昆布
- 青森・ごぼう、にんにく、豚肉
- 岩手・豚肉、鶏がら、鶏肉 練馬・大根
- 長野・みそ、えのき 群馬・わら、じゃがいも
- 栃木・卵、もやし 静岡・みかん、にら
- 茨城・白菜、にら 神奈川・大根、豆腐
- 埼玉・小松菜、炒り草 福井・米粒麦
- 千葉・人参、ねぎ、パセリ、ゆず、菜の花、油揚げ
- 愛知・キャベツ 高知・きゅうり、生姜
- 愛媛・たけのこ、かつお節、里芋 宮崎・豚肉
- 大分・干しいたけ 鹿児島・かつお節
- 熊本・豚肉 長崎・ツナ缶、人参、さくら
- ペルー・いかに 大分・鯖、イモ、初め・かじき

□ にチェックを入れてね!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事することができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

いかがでしたか? できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう。



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」

