

3月 給食たより

平成29年3月1日

練馬区立向山小学校

今年度もあとわずかとなりました。この1年間献立表や給食だよりで「食に関する情報」・「栄養」などについていろいろな話題を取り上げてきました。参考にしていただけでしょうか？ 3月の給食だよりでは、1年間のまとめとして自分の食生活をふり返ってみてください。

(あてはまる所に○をつけよう)

① 朝ごはんは毎日食べましたか？



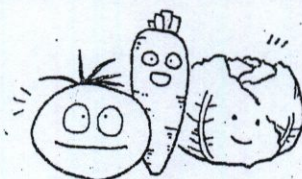
<できた・だいたいできた・できなかった>

② 給食は残さず食べましたか？



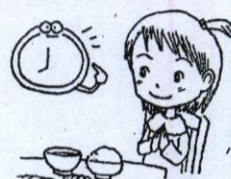
<できた・だいたいできた・できなかった>

③ 野菜をたくさん食べましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

④ 夕食は決まった時間に食べましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

⑤ よくかんで、ゆっくり食べましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

⑥ 家の人と楽しく食事をしましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

⑦ 食事の準備や後片づけができましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

「できた」の○はいくつありましたか？4月からは「できた」がおおくなるようがんばりましょう。

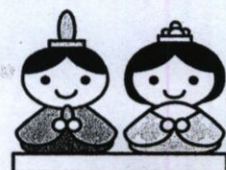
<給食一口メモ>



3月の最後の日の給食には、6年生の卒業をお祝いして赤飯を作ります。日本では、お祝い事に赤飯を配ったり食べたりする習慣があります。古くから赤い色には悪い事ははらう力があると言われ、米は価値の高い特別な食べ物として考えられていました。赤米を蒸して神様にお供えする習慣もあり、お供えのお下がりとして、人々が赤米を食べていたと思われます。赤米は、江戸時代になる前まで栽培されて食べられていましたが、品種改良でもっとおいしい米が作られるようになり、次第に姿を消していきました。しかし赤い色のごはんを食べる風習は残り、白い米に小豆などで赤く色をつけるようになったと考えられています。赤飯にごまをかけるのは、白いご飯を赤くしたことを神様にごまかすためといわれています。南天の葉をそえるのは、「難を転じる(悪いことを良い事変える)」という意味があります。

☆6年生リクエスト 給食の結果報告！

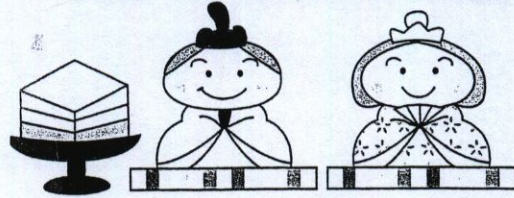
- 1位 練馬スパゲティ
 - 2位 味噌カツ
 - 3位 白玉フルーツポンチ
- 3月の献立お楽しみに！！





ひな祭り

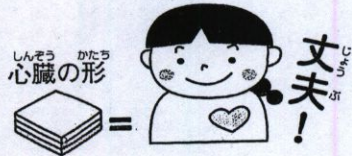
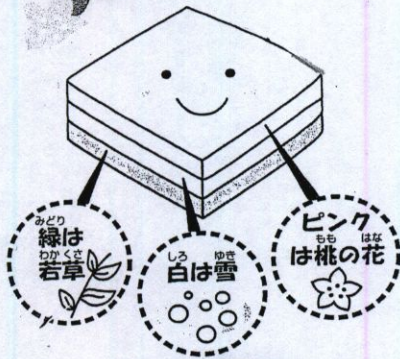
ひしもちのお話



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。ひなあられ、白酒、そして、ひしもちがあります。

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。ひしもちが3つの色に分かれているのは、『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、子供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、『ミルクゼリー』の上にピーチソースをかえたゼリーを作ります。ひな祭りには欠かせない『ちらし寿司』も作ります。お楽しみに！！



<1月30日~2月20日使用食材一覧>

- ◇北海道・玉ねぎ、グリッピーズ、バター、いんげん豆、大豆、昆布、国産春雨、豚肉、ホルムズ、クリームチーズ
- ◇秋田・米 ◇山形・油揚げ、なめこ ◇岩手・鶏肉、豚肉 ◇宮城・豆腐、みそ
- ◇青森・豚肉、にんにく、ごぼう、リコ、いか ◇長野・しめじ、みそ
- ◇群馬・わかり、ねぎ、豆腐、こんにゃく ◇埼玉・里芋、小松菜、マガリ
- ◇栃木・もやし ◇神奈川・大根 ◇千葉・ねぎ、人参、菜の花
- ◇茨城・小松菜、白菜、青梗菜、にら、ピーマン、れんこん ◇静岡・かつお節、三葉
- ◇愛知・キャベツ、トマト、トマトチャップ、ブロッコリー ◇鳥取・いわし
- ◇兵庫・のり ◇岡山・マッシュルーム
- ◇愛媛・たけのこ、かつお節 ◇高知・生姜 ◇大分・干しいたけ、豆乳
- ◇熊本・豚肉 ◇宮崎・ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン ◇沖縄・いんげん
- ◇長崎・じゃがいも ◇鹿児島・かつお節 ◇ペルー・いか ◇ベトナム・むきえび
- ◇パラグアイ・ごま ◇インドネシア・ちりめんじゃこ

給食費の徴収にご協力いただきありがとうございました。

今年度の口座引き落としは終了いたしました。口座引き落としが間に合わなかった方は現金にて事務室まで納付をお願いいたします。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク