

# 3月 給食だより

令和 6年 2月 28日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 繁田 幸江  
 栄養士 田中 陽子

卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。この1年間、給食を通して子どもたちの成長をたくさん感じることができました。ご家庭でもお子さんの1年間の食生活を振り返り、次年度に向けて目標を立ててみてはいかがでしょうか。

## 3月の献立から

### ★3月4、7、14、18日 6年生リクエスト給食

3月のリクエスト給食は、「二色揚げパン」、「ABC スープ」、「キムチチャーハン」、「練馬スパゲティ」の4品を作ります。

### ★3月1日 桃の節句献立

ひなまつりのお祝いにちらし寿司を作ります。桃の節句にちなんで、デザートには桃のジュースと桃の缶詰を使ったゼリーを作ります。



### ★3月8日 愛媛県の郷土料理

「もぶる」とは混ぜるという意味で、おもぶりご飯は野菜などを煮てからご飯に混ぜる料理です。里芋、昆布、竹輪を入れた混ぜご飯を作ります。豚汁には、愛媛県特産の麦みそを使います。

### ★3月19日 6年生が考えたオリジナルカレー

6年生が外国語の授業でカレーのレシピをいくつか考えました。その中から、具たくさんルーにカツがのったカレーを選ばせてもらいました。卒業・進級にふさわしい特別感のあるカレーです。楽しみにしてください。

### ★3月21日 卒業・進級お祝い献立

今年度最後の給食はお祝いの和食献立としました。お赤飯は豆を朝からふっくらと煮て、煮汁を使い紅い色に炊きあげます。鶏のから揚げも、給食室で衣をつけて揚げていきます。すまし汁にはお祝いのなるとを入れます。華やかな料理を目でも味わってもらえたらと思います。

## 2月に使用した主な食材の産地(2月1日～26日分)

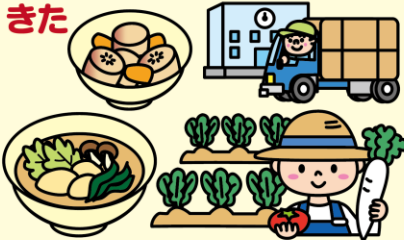


○にんにく	青森県	○もやし	栃木県	○れんこん	茨城県
○しょうが	高知県	○きゅうり	宮崎県	○みつば	千葉県
○玉ねぎ	北海道	○ピーマン	茨城県	○白菜	〔練馬区 茨城県〕
○にんじん	千葉県	○チンゲン菜	千葉県	○パセリ	
○じゃがいも	長崎県	○ねぎ	〔栃木県 練馬区〕	○しめじ	長野県
○キャベツ	〔練馬区 愛知県〕	○セロリ		静岡県	○えのきたけ
○小松菜		東京都	○ブロッコリー	群馬県	○甘平
○大根	練馬区	○にら	千葉県	○いちご	栃木県
○里芋	愛媛県	○ごぼう	青森県		

給食時間を  
振り返ろう

# 「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p><b>給食の前に手を きれいに洗えた</b></p> 	<p><b>給食当番の身支度を きちんできた</b></p> 	<p><b>食事のあいさつを 心を込めて言えた</b></p> <p>いただきます</p> 
<p><b>食器を正しく並べ ることができた</b></p> 	<p><b>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</b></p> 	<p><b>よくかんで味わっ て食べることが できた</b></p> 
<p><b>地域の産物や食文 化を知ることが できた</b></p> 	<p><b>日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</b></p> 	<p><b>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</b></p> 

## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし