令和５年度

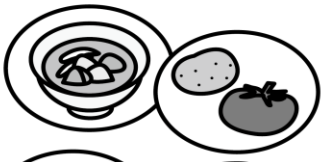
3月 給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長　青山　直志

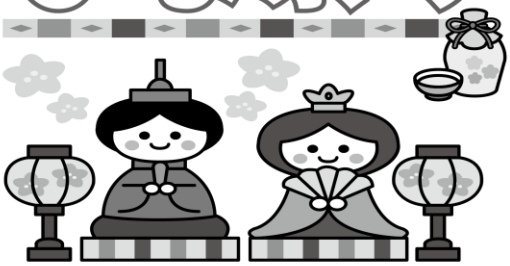
給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3/3 ひな祭り

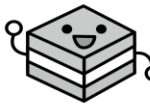


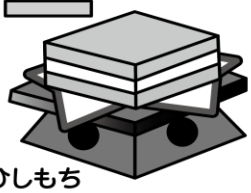
３月３日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

はまぐりのお吸い物

ちらしずし

ひしもちの意味





ひしもち

ひなあられ

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の３色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

人参	千葉県	玉葱	北海道	里芋	愛媛県	えのきだけ	長野県
キャベツ	群馬県	プチトマト	愛知県	ねぎ	千葉県	さつま芋	茨城県
白菜	茨城県	小松菜	埼玉県	大根	神奈川県	ぽんかん	愛媛県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	みかん	静岡県

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート○

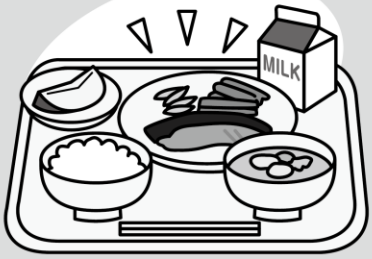
この１年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた

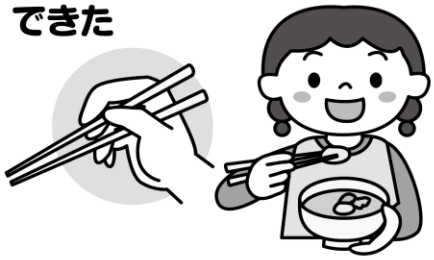
給食当番の身支度をきちんとできた

食事のあいさつを心を込めて言えた

食器を正しく並べることができた

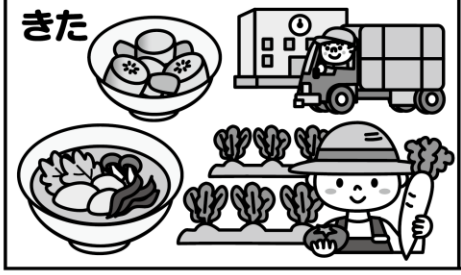


お箸を正しく持ち、上手に使うことができた



よくかんで味わって食べることができた

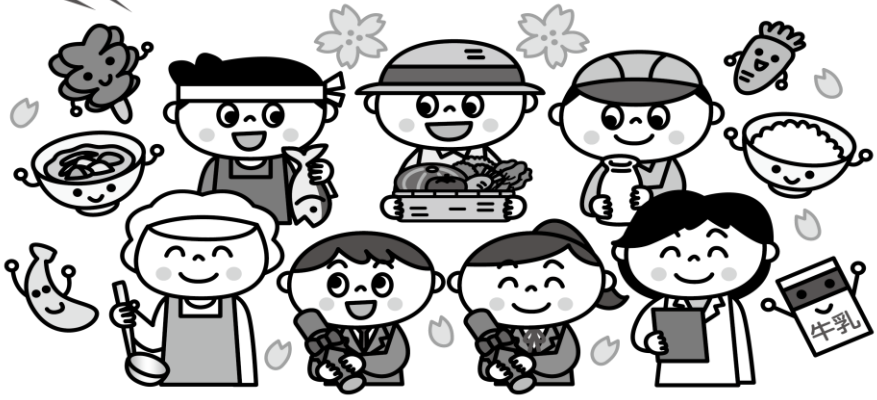
地域の産物や食文化を知ることができた



日本の伝統行事と行事食について知ることができた

バランスのよい食事の組み合わせがわかった

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

学校給食費の納入にご協力をいただき、ありがとうございました。