[オンライン配布]

食育だより

令和２年度3月号

練馬区立関町北小学校
校　長　　大 野 泰 弘
栄養士　　山 田 瑞 季

『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

朝晩の冷え込みがだんだんと和らぎ、春の訪れをすぐそこまで感じます。いよいよ今年度も終わりに近づき、学年の締めくくりとなりました。
「栄養・運動・睡眠」の健康の三原則を心がけることや、毎日の検温・手洗い・うがい・消毒といった習慣を徹底し、最後まで元気に過ごせるようにしましょう。

ひな祭りと行事食

３月３日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の４つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物

対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、はまぐりは、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の３色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

給食費の引き落としについて

先月で今年度の給食費の引き落としが終了いたしました。
保護者の皆様、一年間ご協力いただきありがとうございました。
来年度もよろしくお願いいたします。

《3月の献立より》

3日(水)･･･桃の節句にちなんだ献立

3月3日はひなまつりです。詳細は、左側の「ひな祭りと行事食」をご覧ください。当日は、「五目寿司」と黄桃缶を使った「おかしなお菓子な目玉焼き」を作ります。

4日(木)･･･啓蟄(5日)にちなんだ献立

3月5日は、季節を表す日の一つである「啓蟄(けいちつ)」です。土の中で冬ごもりしていた虫が出てくるという意味で、少しずつ暖かくなって、春が近くなっていることを表しています。そこで、春に咲く“菜の花”を使った「菜の花ごはん」を作ります。

16日(火)･･･世界の料理【韓国】

「ビビンバ」は、ごはんにナムルと肉や卵をのせて、とうがらしの入った調味料などとまぜて食べる料理です。給食では、ごはんに、肉炒めと大豆もやしのナムルをのせたビビンバを作ります。

23日(火)･･･卒業お祝い献立

今年度最後の給食は、日本で昔から縁起の良い料理として食べられる「お赤飯」を炊き、６年生の卒業を祝います。

2日(火)、10日(水)、18日(木)･･･6年生のリクエスト給食

卒業を控えた６年生に、「卒業までに食べたい！リクエスト給食アンケート」を行いました。アンケートの結果、リクエストの多かった以下のメニューを各クラスのリクエスト給食として作ります。お楽しみに！

【各クラスのリクエスト給食】
６年１組（１０日）・・・練馬スパゲティ、フレンチサラダ、ぶどうゼリー
６年２組（２日）・・・・ジャージャー麺、豆腐とツナの揚げぎょうざ、くだもの
６年３組（１８日）・・・揚げパン、春雨サラダ、フルーツポンチ

友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。
これから先も食べることは一生続きます。そして、<u>私たちの体は食べたものでつくられていきます。</u>
給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。