

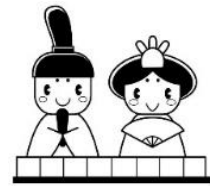
# 3月給食だより

令和7年2月28日  
練馬区立春日小学校

春の訪れを感じられる頃となりました。今年度も残すところあと1か月です。

この1年の間に、みなさんは給食を通してたくさんのお話を学び、心も体も大きくなりました。

新しい学年に向かって最後の締めくくりの1か月、元気で楽しく過ごしましょう。



ひなまつり(桃の節句)は女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の伝統行事です。一年に5回ある節句(季節の変わり目の行事)の1つです。

ひな人形を飾る風習は室町時代に始まったと言われています。

ひなまつりには「はまぐりのうしお汁」をいただきますが、はまぐりの貝は対のものしか合わないことから、夫婦円満の象徴と

されているからです。また菱餅は3つの色が重なっていますが

赤は邪気(悪いもの)を追い払う色、白は子孫繁栄、緑は生命力

の強いよもぎの色で健康と長寿を願う意味が込められています。



## 備えよう！ 防災と食

阪神淡路大震災から30年、東日本大震災から間もなく14年を迎えます。そのほかにも日本では自然災害が多くあります。災害が起きた時、私たちの食生活は大きな影響を受けます。家庭でも水や食料などを保存し、災害に備えることが必要です。普段から保存できる食品を多めに買い、使ったら買い足す方法を「ローリングストック」といいます。常に一定量の食料を備蓄でき、いざという時にも日常生活に近い食事をするすることができます。また電気やガスが使えなくなった時にはカセットコンロやガスボンベが役立ちます。災害に備えて準備しましょう。



## 1年を振り返ってみましょう。食育チェック

<p><b>食事の前には、手をきれいに洗った。</b></p> <p>☺ セッケンを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。</p>	<p><b>好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。</b></p> <p>☺ 食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？ 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。</p>	<p><b>おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。</b></p> <p>☺ インスタント食品やスナック菓子などをダラダラ食べていませんか？ 時間を決めて、食べ過ぎないように。</p>	<p><b>マナーを守って、食事ができた。</b></p> <p>☺ 姿勢、食器・はしの扱い方、食べる時の姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。</p>
--	---	---	---

## 給食リクエストランキング結果発表！！

給食室の前にある給食ポストにはみなさんからたくさんのお手紙が届きます。いつもありがとうございます。みなさんからいただくリクエストや「おいしかった」「また食べたい」という言葉はとても嬉しく励みになります。3月の給食はできる限り、みなさんからのリクエストを取り入れました。ここで年間リクエスト結果を発表します。

- 第1位…サイダーポンチ
- 第2位…昭和カレー・春日プリン
- 第3位…ぼうしパン・ハンバーグ
- 第4位…真珠団子・フルーツポンチ
- 第5位…ごぼうカレー・お菓子な白玉焼

デザートや揚げ物のリクエストが多い中、ひじき煮や和え物などの和食のリクエストもありました。



給食がより良いものになるよう、これからもご意見・感想をお待ちしています。

## 2月の主な給食食材産地

こめ: 岩手県(ひとめぼれ)			
ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・秋田県・宮城県・青森県・山形県・福島県・北海道			
たまねぎ: 北海道	きゃべつ: 愛知県	にんじん: 千葉県	ねぎ: 埼玉県
じゃがいも: 鹿児島県	さといも: 埼玉県	ごぼう: 青森県	だいこん: 千葉県
はくさい: 茨城県	ほうれんそう: 埼玉県	もやし: 栃木県	いよかん: 佐賀県
ぶたにく: 茨城県・山梨県	とりにく: 宮城県・鳥取県	たまご: 埼玉県・青森県	