

3月 給食だより

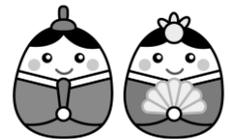
令和 8年 2月 27日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

三月になり、まだ寒い日はあるものの、日に日に春らしさを感じるようになりました。今年度はどんな1年でしたか？三月は学年のまとめ、進級への準備の時期です。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3日 ひなまつり献立

ひなまつりのお祝いにちらし寿司を作ります。ちらし寿司には具がたくさん入っていて、お祝い事の食事の定番です。また、旧暦の3月3日ごろは桃の花が咲く時季なので「桃の節句」ともいいます。桃の花は病気や災いを寄せつけないとされていて、縁起のよい花です。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6日・9日・11日・18日・19日 6年生リクエストメニュー

6年生へ「卒業するまでにもう一度食べたいメニュー」を聞いてみました。人気が高かった二色揚げパン、フルーツ白玉ポンチ、ラーメン、揚げぎょうざ、カレーライス、練馬スパゲティを取り入れました。特に「練馬スパゲティ」は、4月から給食がなくなる人には味わって食べてもらいたいメニューです。四季の香小学校の給食をいつまでも忘れずにいてほしいです。

★3月23日 卒業・進級お祝い献立

今年度最後の給食は卒業・進級のお祝いの献立としました。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。お赤飯は、赤い色が邪気を払う色だとして、昔からお祝い事がある時に食べられている料理です。大根とにんじんのなますは、紅白の色で鮮やかです。すまし汁にはお祝いのなるとを入れます。いつもは牛乳がつかますが、ミルクコーヒーをつけます。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

○しょうが	高知県	○じゃがいも	北海道	○長ねぎ	練馬区
○にんにく	青森県	○れんこん	茨城県	○ほうれんそう	町田市
○にんじん	千葉県	○もやし	栃木県	○さつまいも	茨城県
○きゃべつ	愛知県	○ごぼう	青森県	○ピーマン	沖縄県
○玉ねぎ	北海道	○はくさい	茨城県	○青梗菜	町田市
○小松菜	瑞穂町	○大根	練馬区	○えのきたけ	長野県
○きゅうり	高知県	○赤ピーマン	茨城県	○はるみ	愛媛県
○セロリ	長野県	○黄ピーマン	熊本県	○デコポン	熊本県



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p> 	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p> 	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ とができますか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p> 

各地のひな菓子

 <p>おこしもん (愛知県)</p>	 <p>いがまんじゅう (愛知県西三河地域)</p>	 <p>ひちぎり (京都府)</p>	 <p>おいり (鳥取県)</p>
 <p>からすみ (岐阜県)</p>	 <p>くじらもち (山形県)</p>	 <p>ひなまんじゅう (岩手県)</p>	 <p>うずまきもち (香川県)</p>

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

