



# 3月 給食だより

令和 5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 伊藤 さおり

3月は学校生活の1年間の締めくくりの季節です。進級、卒業を前に楽しい思い出がたくさんできるよう、給食の献立も華やかにし、6年生の考えたオリジナルカレーや6年生のリクエスト給食を多く取り入れました。ご家庭でもお子さんの1年間の成長を振り返り、来年度に向けて目標を立ててみてはいかがでしょうか。



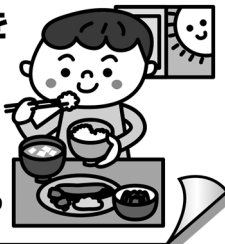
## 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



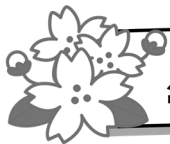
おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



ご卒業おめでとうございます。



## ひな祭り



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらすずし



ハマグリ潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ



## 2月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○にんじん	千葉県	○白菜	町田市
○にんにく	青森県	○じゃがいも	〔鹿児島県	○しいたけ	府中市
○たけのこ	〔愛媛県		〔長崎県	○小松菜	瑞穂町
	〔熊本県	○玉ねぎ	北海道	○ブロッコリー	町田市
○ごぼう	青森県	○えのきたけ	長野県	○ミニトマト	立川市
○キャベツ	愛知県	○里芋	埼玉県	○いちご	栃木県
○きゅうり	群馬県	○ピーマン	茨城県	○りんご	〔青森県
○パセリ	千葉県	○にら	栃木県		〔長野県
○チンゲン菜	茨城県	○ほうれん草	練馬区	○ぼんかん	愛媛県
○セロリ	静岡県	○大根	〔神奈川県	○きよみオレンジ	愛媛県
○もやし	栃木県		〔町田市	○かんべい	愛媛県
○さやえんどう	鹿児島県	○長ねぎ	町田市	○デコボン	和歌山県

## 3月の献立から



### ★3月1日 6年生のリクエスト給食

主食部門第1位は2色揚げパンです。きなことココアの2つの味が楽しめる豪華な揚げパンです。ミニトマトは地場産の高糖度の甘いトマトで、リクエストしてくれた人がいました。

### ★3月3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、桃ゼリーを作ります。



### ★3月7日 和牛献立

和牛を使用した献立です。「キャベツ入り和牛メンチカツ」を作ります。今回は揚げ物で日本の牛肉のおいしさを味わっていただきます。



### ★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。愛媛県は麦みそが特産品です。香りのよい麦みそを使って豚汁を作ります。温暖な気候は柑橘類の栽培に適しています。果物は「せとか」という甘みの強い柑橘にしました。

### ★3月9日 卒業・進級お祝いケーキと6年生のリクエスト給食

今年はコロナの影響でお誕生日給食のケーキが出せませんでした。ケーキをみんなに食べてもらいなあと考え、3月のお祝いのケーキとして作ることにしました。東京で収穫されたブルーベリーを使ったケーキを作ります。

主食部門第3位はねりまスパゲッティです。大根おろしとツナのソースは、大根の自然な甘みを引き出した、子供たちにも食べやすい人気の料理です。

### ★3月16日 6年生の考えたオリジナルカレー

6年生は外国語の授業でカレーのレシピをいくつか考えてくれました。チキンカレーに、ハンバーグを添えた豪華なカレーです。素材の味をしっかりと味わってもらうのに、カレーには大山どり、ハンバーグには東京Xという品種の肉を使用する予定です。楽しみにしてください。

### ★3月23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の献立としました。お赤飯は豆を朝からぶっくらと煮て、煮汁を使い紅い色に炊きあげます。鶏のから揚げもエビフライも給食室で下味をつけて、衣をつけて揚げしていきます。すまし汁はお祝いのなるとを入れて、目でも味わえる給食にしました。