

3月 給食だより

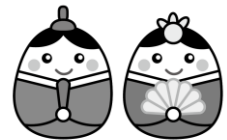
令和 7年 2月 28日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

三月になり、まだ寒い日はあるものの、日差しは少しずつ春らしくなっています。この1年間で、心身ともに大きく成長したと思います。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。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、ひな祭りの頃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4日・7日・13日・14日・19日 6年生リクエストメニュー

6年生が「卒業するまでにもう一度食べたいメニュー」をあげてくれました。人気が高かった二色揚げパン、ハンバーグ、ちくわの二色揚げ、サイダーゼリー、棒ぎょうざを入れてあります。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21日 卒業・進級お祝い献立

今年度最後の給食は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。すまし汁にはお祝いのなるとを入れます。いつもは牛乳がつきますが、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。

もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

2月に使用した主な食材の産地

○たまねぎ	北海道	○にんじん	西東京市	○ピーマン	宮崎県
○にんにく	青森県	○キャベツ	愛知県	○きゅうり	宮崎県
○にら	栃木県	○じゃがいも	鹿児島県	○小松菜	瑞穂町
○もやし	栃木県	○しょうが	茨城県	○長ねぎ	練馬区
○ごぼう	青森県	○大根	〔神奈川県	○りんご	青森県
○さといも	埼玉県		千葉県	○いよかん	愛媛県
○白菜	茨城県	○さつまいも	茨城県		

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

0個



春の行事と行事食

3月3日

◆ ひなまつり ◆

はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

◆ 春分の日 (春のお彼岸) ◆

ぼたもち

桜開花のころ

◆ お花見 ◆

花見団子 行楽弁当