

# 3月給食だより

令和6年度3月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 濱中 一  
栄養士 稲見 彩美



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

いよいよ3月です。まだ寒さは残るものの、吹く風に春の訪れを感じる季節となりました。今月は卒業を控えた6年生の門出をお祝いするために、リクエスト給食や卒業お祝い給食を企画しました。楽しみにしてください。

1年間の締めくくりに、給食の時間のふりかえりをしましょう。

\*\*\*\*\*

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備ができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけられた 	<input type="checkbox"/> 苦手なものも一口はチャレンジできた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた 

\*\*\*\*\*

## 家族で食事をしていますか？

最近、共働きの家庭も増え、家族全員そろって食事をする機会が減ってきていると言われています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。



## ★・★・★ 6年生 リクエスト給食 ★・★・★

卒業する6年生を対象に主食部門・主菜部門に分けて、リクエスト給食のアンケートを行いました。

今年度は、アンケート結果を5年生が算数「帯グラフと円グラフ」の学習の中で集計し、報告書を作成しました。その報告書をもとに、栄養士がリクエスト給食の献立を考えました。5年生の児童が作成した報告書の中には、「上位2つの料理をリクエスト給食にすると、6年生全体の約80%の人が満足できると思う」、「上位の揚げパンとまぐろとチーズの包み揚げをリクエスト給食にすると良いが、揚げ物が重複するので、日を分けると良い」など、単純に上位の料理だけを提案するのではなく、6年生が喜ぶリクエスト給食になるよう、学習したことを活かして報告書を作成していました。

13日(木) セレクト揚げパン (ココア or きなこ)	17日(月) ジャージャー麺 まぐろとチーズの包み揚げ
------------------------------	-----------------------------

## ～3月の行事給食～

3日(月) 桃の節句 …「あなごちらし寿司」「ももゼリー」

3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日本の伝統的な行事です。

6日(木) 啓蟄 …「山菜汁」

啓蟄とは、二十四節気の1つです。冬の間に、寒さをしのいでいた虫や植物たちが、土壌の温度が上がってきて、活発に動き出す季節です。給食では、春の訪れを感じる山菜を使って「山菜汁」を作る予定です。

11日(火) 3.11防災給食

2011年3月11日、午後2時46分に東日本大震災は発生しました。あれから今年で14年が経ちます。給食では、炊き出し風の献立です。災害に備えるきっかけにしてみてください。

19日(水) 卒業お祝い給食

今年度最後の給食です。6年生は上北小で最後の給食になります。卒業生の門出をお祝いしましょう。