

食育だより

令和3年度3月号

練馬区立関町北小学校
校長 吉川 文章
栄養士 山田 瑞 季



『早寝早起朝ごはん運動』シンボルマーク

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、過ごしてきました。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

出典：学校給食 2022年2月号

給食費の引き落としについて

先月で今年度の給食費の引き落としを終了いたしました。保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。

《3月の献立よ！》

3日(木)・・・ひな祭り献立

「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を願う日です。詳細は左記をご覧ください。給食では「鶏五目寿司」と桃色の「いちごミルクゼリー」を作ります。

18日(金)・・・食育の日

毎月19日は『食育の日』です。今年は毎月郷土料理を提供してきましたが、今回は健康への意識をさらに高めてもらうため「まごわやさしい」献立です。これは、日本の伝統的な食材の頭文字をとったものです。この7種類の食材を食事に取り入れることは健康的な食生活につながります。当日はこれらの食材を使った献立です。

- ま・・・豆
- ご・・・ごま
- わ・・・わかめ（海藻）
- や・・・野菜
- さ・・・魚
- し・・・しいたけ（きのこ）
- い・・・芋

23日(水)・・・今年度最後の給食

6年生の卒業を祝って「赤飯」を炊きます。赤は「邪気をはらう色」と信じられていたため、もち米と小豆やささげと一緒に蒸し、赤く染めた赤飯は、お祝いの時によく食べられます。また、すまし汁には「祝」の文字のなるとが入っています。

4日(金)、9日(水)、15日(火)・・・6年生リクエスト給食

卒業を控えた6年生に「卒業までに食べたい！リクエスト給食」と題してアンケートを行いました。その結果、リクエストの多かった給食を、各クラスのリクエスト給食として作ります。1組は4日(金)、2組は9日(水)、3組は15日(火)です。小学校生活のよい思い出になるよう給食室一同愛情を込めて作ります。お楽しみに！



6年生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。卒業しても、給食室から皆さんを応援しています！