



# 3月給食たより

練馬区立大泉第四小学校  
平成 28 年 2 月 29 日

日中の日差しも暖くなり、春の訪れを感じる頃となりました。あっという間に今年度も最後の月です。1年間の給食や食事を振り返ってみるとどうでしょうか？体もずいぶんと成長しましたね。これからも好き嫌いせずに、いろいろな食べ物を食べ、心身ともに健康に過ごせるよう願っています。そして、給食が少しでもみなさんの学校生活の中の思い出として残ってくれていると嬉しいです。

## 1年間の給食をふり返し、 反省をしましょう。



<p><b>1</b> 給食の前に、 せっけんで きれいに手を 洗った。</p>	<p><b>2</b> 毎日、清潔なハンカチ (またはタオル) を持って きた。</p>
<p><b>3</b> 給食当番 の仕事に 協力 できた。</p>	<p><b>4</b> 配ぜん後は、自分 の席で静かに待つ ことができた。</p>
<p><b>5</b> 食器を正しく 並べることが できた。</p>	<p><b>6</b> 心をこめて 「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつが できた。</p>
<p><b>7</b> おはしを正しい持ち方で、 上手に使うこと ができた。</p>	<p><b>8</b> 食事にふさわ しい話をしな がら、楽しく 食べることが できた。</p>
<p><b>9</b> 好ききらいなく食 べることができた。 または苦手な食べ 物にもチャレンジ した。</p>	<p><b>10</b> 給食の決まりを 守って、後片付け をきちんとできた。</p>

## 来年度の 目標

参考文献：文部科学省「食に関する指導の手引」第1次改訂版

新年度の給食は、4月8日(金)、1年生は15日(金)からの予定です。

## 3月の献立より

### 3日…桃の節句献立

3月3日のひな祭りにちなんだ行事献立です。ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などをお供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では、お祝いのときに食べる五目ちらし寿司、季節の食材、菜の花と手まり麩を使ったすまし汁を作ります。



### 23日…卒業お祝い献立

卒業や入学・進級と、春は多くの方が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もち米にささげまたは小豆の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。給食でもお赤飯を炊き、縁起の良いぶりの照り焼きと、紅白のなるとを使ったすまし汁で6年生の卒業をみんなでお祝いします。

### 旬の食材を使用した献立

4日…花野菜サラダ(ブロッコリー・カリフラワー)

7日…うどのきんぴら(春に採れる山菜の一つで、独特の香りが特徴です。丁寧に下処理します。)

3日…菜の花のすまし汁、23日…菜の花のごまみそ

(独特のほろ苦さ、香りと彩りで、春の訪れを告げる緑黄色野菜です。)

### リクエスト給食で選ばれたメニューを取り入れました

給食委員会の活動で、全クラスにリクエスト給食アンケートを実施し、集計しました。今回は、主食部門、主菜部門、副菜部門、デザート部門に分けて実施し、それぞれの部門の第1位を献立の中に取り入れました。楽しみにしていただいね。

**主食部門**…10日：**きなこ揚げパン**(千葉県多古町から取り寄せた風味豊かなきなこを使います。)

**主菜部門**…16日：**鶏の照り焼き**(鶏肉をしょうゆベースの甘辛いたれに漬けて焼きます。)

**副菜部門**…22日：**揚げワンタンサラダ**(ワンタンの皮を油で揚げ、サラダの上にかけます。)

**デザート部門**…15日：**フルーツポンチ**(みかん、もも、パイナップル、寒天を特製のシロップと合わせます。) 残念ながら僅差で取り入れられなかった献立もありました。1年間、給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。

### 2月に使用した主な給食食材産地

北海道：米、玉葱、じゃがいも、ししゃも  
 青森県：ごぼう、にんにく、鶏肉  
 茨城県：水菜、豚肉、ねぎ  
 千葉県：キャベツ、人参、ねぎ、パセリ、きゅうり、いちご、いわし  
 神奈川県：大根  
 埼玉県：小松菜、ほうれん草、里芋、ねぎ  
 栃木県：もやし  
 群馬県：白菜、きゅうり、ブロッコリー

長野県：きのこ類 静岡県：セロリー、青梗菜  
 愛知県：キャベツ 高知県：しょうが、赤ピーマン  
 香川県：セロリー 愛媛県：レモン  
 和歌山県：オレンジ、はっさく 鳥取県：鶏肉  
 福岡県：カリフラワー 熊本県：豚肉  
 佐賀県：しょうが 宮崎県：ピーマン、豚肉  
 鹿児島県：じゃがいも  
 アメリカ：銀ダラ  
 中部太平洋：メカジキ  
 練馬区：にんじん、大根