

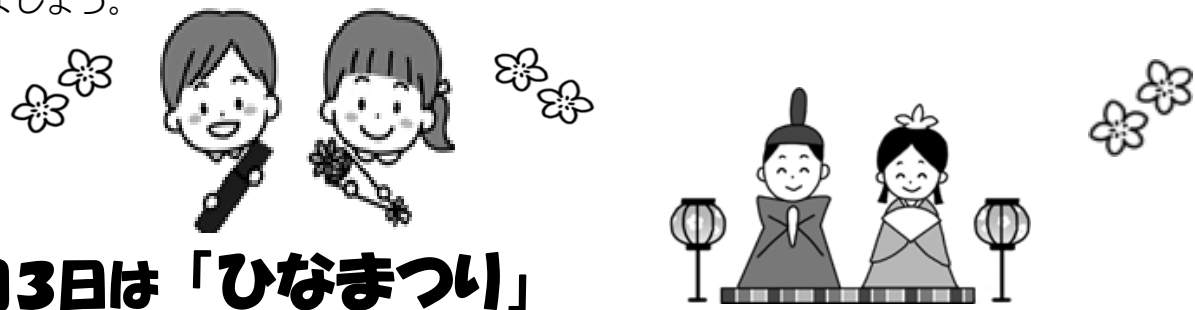
3月給食たより

平成31年2月28日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

今年度の給食時間をふいかえいましょう！

日を追うごとに、春が近づいているのを感じますね。いよいよ、今年度最後の月となりました。学習、生活など様々な面で1年間のまとめの月となります。今年度の給食時間はどうでしたか？その月の給食目標を達成できたり、苦手な食べ物が食べられるようになったりなど、給食時間にもみなさんはたくさん成長していることと思います。

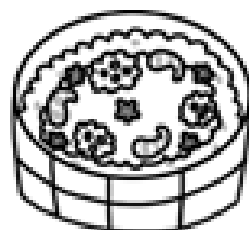
今の教室で、先生やお友達と給食を食べるのもあと少し。思い出に残る、楽しい給食時間を過ごしましょう。



3月3日は「ひなまつり」

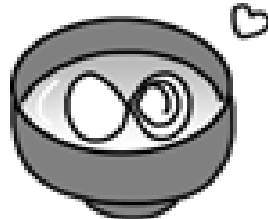
ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。ひなまつりにまつわる食べ物には、どのようなものがあるでしょうか。

ちらしずし



お祝いの日によく食べられるもの。えびやれんこんなど、縁起のよい食材が使われます。

はまぐりのおすいもの



はまぐりは、同じ貝同士でないとぴったりくっつきません。「良い相手に恵まれますように」という願いが込められています。

ひなあられ



おもちに砂糖をからめて炒ったお菓子。「子が1年中幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

ひしもち



ひし形のおもちを重ねたもの。緑(厄よけ)、白(清浄)、赤(疫病よけ)の3色で、「健やかに育てほしい」という願いが込められています。



《3月の給食より》

・4日(月)・・・ひな祭り献立

3月3日は桃の節句、ひな祭りです。ひな祭りにちなんで、ちらし寿司と紅白のあらはんぺんを入れたすまし汁を作ります。

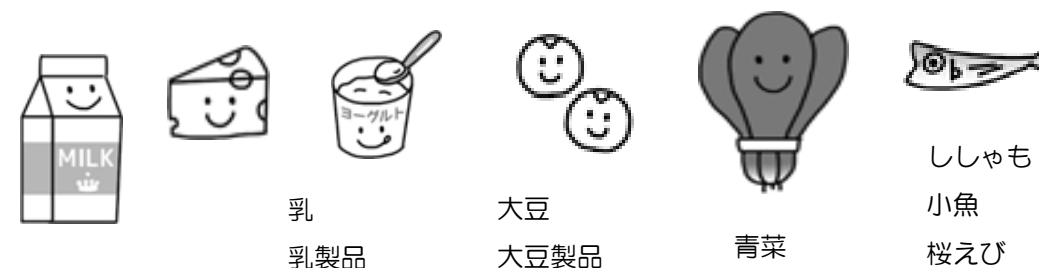
・20日(水)・・・卒業お祝い献立

6年生の卒業、1年生から5年生の進級をお祝いしてお赤飯とお祝いなるとが入ったお祝いすまし汁を作ります。



みなさんの骨の成長に必要な「カルシウム」。大切な栄養素であるにも関わらず、日本人に不足しがちな栄養素の1つです。特に、成長期のみなさんの今の時期にしっかりカルシウムをとって骨を作らなければ、将来、骨がすかすかの状態になる「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」という病気になってしまうこともあります。カルシウムが不足しないように、今からしっかりとっていきましょう！

カルシウムを多く含む食品



乳
乳製品

大豆
大豆製品

青菜

ししゃも
小魚
桜えび

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	千葉、岩手	さわら	韓国	大根	神奈川	ごぼう	青森
	宮城、青森	くじら	アイスランド	人参	千葉	にんにく	青森
	秋田、北海道	大豆	北海道	じゃが芋	長崎	しょうが	高知
米	北海道	たけのこ	宮城	小松菜	埼玉	きゅうり	茨城
米粒麦	福井	かつお節	愛媛	ねぎ	茨城	キャベツ	愛知
豆腐	群馬	卵	栃木、埼玉	せり	宮城	セロリー	愛知
鶏肉	山梨	青梗菜	千葉	ごぼう	青森	はくさい	茨城
豚肉	岩手	昆布	北海道	玉ねぎ	北海道	ピーマン	鹿児島