



令和4年2月28日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
栄養士 山本 紗穂

3月の給食より

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



・3日・・・ひな祭り献立

給食では、ひな祭りにちなんで「ちらし寿司」と紅白のあられはんぺんを使用して「紅白すまし汁」を作ります。

・18日・・・食育の日献立～トルコ料理～

3月の食育の日はトルコ料理です。「ケバブ」はトルコ語で「焼く」という意味があり、焼肉料理の総称です。本場では、羊肉を使うことが多いそうです。給食では、日本でもよく見かける「ドネル・ケバブ」をイメージしたチキンケバブを作ります。

「ハブチュ・チョルバス」はハブチュが「人参」、チョルバが「スープ」という意味で、人参の甘味を感じるオレンジ色のスープです。

・23日・・・進級・卒業お祝い献立

1年生から5年生の進級、6年生の卒業をお祝いして、お祝い献立を取り入れました。「お赤飯」とお祝いなとを入れた「お祝いすまし汁」を提供します。すまし汁は、昆布やかつお節をたっぷりを使用して、出汁のうま味を存分に楽しむことができる料理です。

日頃から給食運営にご理解ご協力をいただき感謝申し上げます。寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。今後の新型コロナウイルス感染症状況により、献立の内容を変更する場合があります。その際は、改めてお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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、子供たちは感染予防のためにルールを守り、給食をしっかり食べていました。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことと思います。

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、給食室一同努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



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ポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、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



* 保護者の方へのお願い *

給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。また、毎日清潔なハンカチ・ランチョンマットの持参についてもご協力のほど、よろしくお願いいたします。



1年間の振り返り をしてみよう。



★ 1年間の給食を振り返って、よくできたところに色をぬりましょう。木のみきには、今年、給食時間に「一番がんばれたこと」を書きましょう。

【一食あたり平均栄養摂取量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	593	16.0	32.5	326	2.2	255	0.42	0.50	24	2.5	5.7

※栄養価の記載について
日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。