

きゅうしょくだより

3月号




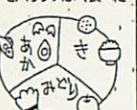






練馬区立八坂小学校
校長 西山 守
栄養士 渋谷 直巳

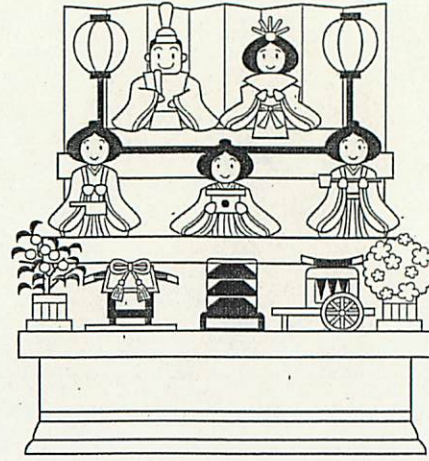
今年度もあとわずかとなりました。もうそこまで春の足音が聞こえてきていますね。
どのクラスも4月に比べると食べられる量が増えてきました。なかなか完食できなかったクラスがきれいに完食できるようになり、子ども達の成長を給食室でもうれしく感じています。
6年生はもうすぐ卒業です。小学校で過ごす残りの1日1日を大切にクラスの友達や先生方との思い出をたくさんつくっていきましょう。

食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③朝食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧糖分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

★今月のこんだて★

1日(金) 交流給食・ひなまつりメニュー
(ひなまつりずし・すまし汁・塩きゅうり・デザート)

ひなまつりにちなんでちらしずしを作ります。目でも楽しめるよう春らしい彩りの材料を集めました。デザートはプリンに旬のくだもの、いちごを飾ったデザートを作ります。他の学年のお友達と楽しく食べましょう。

21日(水) 卒業お祝いメニュー(お赤飯・松風焼き・こづゆ・くだもの)

6年生の卒業をお祝いしてお赤飯を炊きます。もち米に「ささげ」という豆を混ぜて炊きます。ささげはあずきによく似た豆ですが、あずきは煮ているうちに煮くずれて腹が割れてしまうため武士の時代には切腹を連想させてしまうとして煮崩れないささげがお赤飯には使われるようになったそうです。
赤い色には魔除けの意味があるとして、昔から祝い事にお赤飯が食べられてきました。
また、こづゆは福島県の郷土料理で、お祝いの時のおもてなし料理です。
おたのしみに!

*いくつか○がつけましたか? チェックすることにより、ふだんきちんとできているのかがわかり、それが改善の第1歩にもなります。

1年間白衣・ワゴンカバーの洗濯にご協力をいただきましてありがとうございました。

