

給食だより3月号

北区立王子第一小学校
令和6年2月29日
栄養士

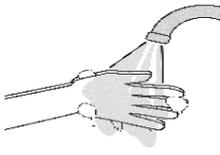


暖かくなり始め、春を感じるようになりました。3月は学校生活のしめくくりの時期です。今年度も給食を通して、お友達と協力する大切さや食事のマナー、旬の食材や栄養素などについて学ぶことができたと思います。

3月給食目標・・・一年間の食生活を振り返りましょう

一年間の食生活を振り返り、今後に生かしていきましょう！

しよくし まえ
食事の前には、せっけんで
きれいに手を洗っていま
すか？



あさ まいにち た
朝ごはんを毎日食べるこ
とができましたか？



しよくし
食事のあいさつをするこ
とができましたか？



おやつは決まった時間に、
りよう きめて た
量を決めて食べることが
できましたか？



にがて た もの
苦手な食べ物にチャレン
ジすることができました
か？



きょうりよく しよくし しゅんび
協力して食事の準備や
かた
片づけをすることができ
ましたか？



1年間、白衣の洗濯にご協力いただき、ありがとうございます

3月21日(木)で今年度の給食は終了いたします。

最後の給食当番の児童が白衣を持ち帰ることになりますので、最終登校日までに学校に持って来てください。洗濯ができなかったり、白衣が乾かなかったりした場合は、4月8日(月)の始業式に必ず持たせてください。ご協力お願いいたします。



☆桃の節句クイズ☆

3月3日は桃の節句です。この日は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを祝う行事です。

桃の節句クイズにチャレンジして、行事について学びましょう！



Q1. 桃の節句に食べられる「お吸い物」に入れる貝はどれでしょうか？

- ①あさり ②はまぐり ③しじみ



Q2. 桃の節句に食べられるものはどちらでしょうか？

- ①ひなあられ ②いりだいず



Q3. 桃の節句に食べられる「もち」はどれでしょうか？

- ①かがみもち ②かしわもち ③ひしもち



Q4. Q3の答えの「もち」は3色でできています。その3色は次のうちどれでしょうか？

- ①ももいろ・しろ・あお
②ももいろ・しろ・みどり
③ももいろ・しろ・きいろ

★うらめんにこたえがあります。

～3月の献立について～

1日（金）「ひなまつり献立」

ひなまつりにちなんで、「ツナとたまごのちらしずし」と「ひなまつりポンチ」をいただきます。「ひなまつりポンチ」では、白と桃色（いちご入り）の白玉団子を手作りします。

15日（金）・19日（火）「6年生考案献立」

6年生が家庭科の授業で考えた給食を提供します。栄養や味付けのバランス、色どり、調理方法など様々なことを考えながら、王ーのみんなに食べてもらいたい献立を考案しました。お楽しみに！

21日（木）「卒業お祝い献立」

6年生の卒業をお祝いして、給食室でお赤飯を炊きます。「お祝いなるとのすまし汁」には、「祝」の字が入ったなるとが入っています。みんなで食べて、6年生の卒業をお祝いしましょう！

1年間ありがとうございました！

この1年間、学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も安全・安心・美味しい給食を提供できるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

※裏面に「給食レシピ」があります。

★給食レシピ★

～ ドレミソ♪サラダ ～

人気のみそドレッシングサラダです♪

献立名／食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	調理方法等
キャベツ	40.0 g	160.0 g	短冊切り	①ベーコンはフライパンでカリッと
にんじん	7.0 g	28.0 g	せん切り	なるまで炒める。
乾燥わかめ	0.2 g	0.8 g	ざく切り	②野菜を切る。
ホールコーン缶詰	5.0 g	20.0 g		③乾燥わかめは水でもどし、ざく切り
ベーコン	5.0 g	20.0 g	短冊切り	にする。
				④野菜をゆで、水冷し、しぼって水気
油	1.1 g	4.4 g	┘	をよく切る。
酢	1.0 g	4.0 g		⑤調味料を混ぜ、ドレッシングを作
砂糖	0.7 g	2.8 g	ドレッシング	る。
白みそ	1.4 g	5.6 g		⑥食べる直前に野菜とわかめ、
しょうゆ	1.4 g	5.6 g	┘	ベーコン、ドレッシングを和える。
				★給食では真空冷却器を使用して野菜
				を冷やしています。
				★給食ではわかめやドレッシングも
				加熱しています。

※「1人分」は中学年の量です。

※大量調理のレシピのため、調味料の量や水分量、加熱時間等は調節してください。

桃の節句クイズの答え

Q1. ②はまぐり

はまぐりは、縁起の良い食べ物として平安時代から親しまれています。対の貝同士がぴったりと合うという特徴から、人と人とのご縁を意味しています。

Q2. ①ひなあられ

桃色は春、緑は夏、黄色は秋、白は冬を表していることとされ、ひなあられを食べることとで自然の力を得られるようにという思いが込められています。

Q3. ③ひしもち

桃の節句でひしもちが食べられるようになった時期や由来については諸説ありますが、江戸時代後期から明治時代に広まったといわれています。

Q4. ②ももいろ・しろ・みどり

上から「ももいろ・しろ・みどり」となっています。桃色は桃の花を、白は雪を、緑は大地を意味しています。白い雪の下に緑の新芽が出て、上には桃の花が咲いている、という春の風景を表しています。