



令和3年2月26日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎 史隆
 栄養士 坂本 佳世子

1年間のしめくくりの月になりました。1年間さまざまな味や料理に出会えるように郷土料理、世界の料理などを取り入れました。みなさんの思い出に残っている献立は何ですか？

「今日の〇〇おいしかった！」という声、そして空っぽになって返ってくる食缶が、栄養士、調理員にとって何よりの宝物です。

3月の給食目標 1年間の食生活をふりかえりましょう

201年間、できたかな？チェック！

この1年間の給食時間をふりかえてみましょう。できていたことはこれからも続け、もう少しのところは新年度の目標にしましょう。

準備と後片付け **OK**

はしの持ち方 食器の並べ方 **OK**

よくかむ **OK**

食事の手洗い **OK**

食事のマナー **OK**

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ **OK**

きれいに食べる **OK**

桃の節句の行事食

3月3日は、桃の節句です。ひな祭りともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りにちなんだ食べ物を紹介します。

給食では、ちらしずしを出します。

ちらしずし
 菜の花やたいのでんぶ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。

はまぐりのお吸い物
 同じ貝としか貝がらが合わないことから「よい相手が結ばれますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしもとれます。

ひしもち
 赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。

ひなあられ
 ももとは、ひしもちをごまかく砕いて作ったあられです。関東では甘いボン菓子（糠米）になりました。

しろざり 白酒
 もち米やみりんで作るお酒。子どもはアルコールのない甘酒やジュースで楽しみましょう。

「みかく」の成長

1年間でみなさんの体は大きく成長しました。体だけではなく、味覚も成長しています。たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」を増やしていきましょう。

はじめは好ききらいばかり!?
 赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。

食べものとの出会い
 立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…。

小学生は味をおぼえる大切な時期
 「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。

入学したころはにがてなだったけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい！」と思ったことがあったでしょ。これからもどんどんあるよ。たくさんふえた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。

おいしいものを食べると、幸せな気分になるよね。
 「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分もふえるね！

いろいろな味をおぼえよう!
 いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。