

3月給食だより

令和 8年 2月27日
 杉並区立三谷小学校
 校長 入倉 勝
 栄養士 人見 美知



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましよう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ とができますか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

各地のひな菓子

<p>おこしもん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり (京都府)</p>	<p>おいり (鳥取県)</p>
<p>からすみ (岐阜県)</p>	<p>くしらもち (山形県)</p>	<p>ひなまんじゅう (岩手県)</p>	<p>うずまきもち (香川県)</p>



3月の給食紹介



◆ 3日(火) ひな祭り献立 ◆

3月3日はひな祭り(桃の節句)です。女の子の健やかな成長と子孫繁栄を願う、日本の伝統的な行事の一つです。給食では、『鶏そばろのちらし寿司』と、桃の缶詰などを使って『ピーチカルピスゼリー』を作ります。



◆ 17日(火)お彼岸 ◆

1年に2回、春分と秋分の日を「中日」として前後3日間を「彼岸」といい、ご先祖さまを供養する期間になります。この彼岸にお供えするのが『牡丹餅』もしくは『お萩』です。基本的にはどちらも同じものですが、一説に、春は牡丹が咲くので、その花に見立てて『牡丹餅』、秋は萩の花が咲き乱れるさまになぞって『お萩』と、季節によって名前を変えるといます。給食では、9月のお彼岸できな粉のお萩を作りました。今回は、あんこときな粉の牡丹餅を作ります。



◆ 18日(水)卒業&進級お祝い献立 ◆

6年生の卒業と1~5年生の進級をお祝いする献立として、お赤飯の他に、愛知県から産地直送で届けられる真鯛を使って『鯛の塩麴焼き』を作ります。鯛は『めでたい』に通じることから、昔から縁起の良い魚とされ、お祝いに使われることが多いです。『卒業おめでとう』、そして『進級おめでとう』の気持ちを込めて、みんなでおいしくいただきますよ!



◆ リクエスト給食&6年生考案献立 ◆

3月は、リクエスト給食第1位のココア揚げパンと第5位のカレーライスの登場です♪給食最終日のリザーブ給食には、6年生リクエストのソースカツを選べるようにしました。また、今年は6年生がこれまでの家庭科で学んだことをもとに、給食の献立を考えてくれました!栄養価や組み合わせを考えながら、6年生考案献立をできるだけ3月の給食に取り入れました。6年間の集大成と思えばいいと思います。給食は全員が好きな味・料理というわけにはいきませんが、このような取り組みを通して給食への関心が高まり、食に興味をもってくれる子が増えてくれるとうれしいです。



◆ 給食委員会が考えた献立 ◆

3月は給食委員会のみんで考えた献立が6日(金)、12日(木)、13日(金)に登場します!栄養のバランスだけでなく、季節の食材を取り入れたりしてくれています。それぞれテーマをもとに立ててくれました。6日は、『6年生ありがとう給食』、12日は『人気給食と旬の野菜給食』、13日は『春を感じる給食』です。三谷小のみんながおいしく食べてくれるといいですね!

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

