



# 3月 給食だより

令和5年3月号  
杉並区立高井戸第四小学校  
校長 加納 直樹  
栄養士 佐藤 由佳

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。みなさんはこの1年間元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学、進級と節目の季節です。栄養のバランスの良い食事をしっかりと食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしましょう。



## ひ しょく せい かつ ぶ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう！



この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうでしたか？準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長したことと思います。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

しょくじ まえ て  
食事の前に、手をきれいに  
あら 洗っていますか？

あさ まいにち  
朝ごはんを  
毎日  
かかさず  
た 食べて  
いますか？

よくかんで、  
あじ 味わって  
た 食べて  
いますか？

おやつは  
きま 決まった時間に、  
し かん 量を決めて  
りよう 食べていますか？

にが た ちょうせん  
苦手な食べ物にも  
もの 挑戦して  
いますか？

まいにち しょくじ たの  
毎日の食事を楽しんで  
いますか？

## まつ ひな祭り ぎょう じ しょく 行事食



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。五節句（五節供）の一つ、「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

- ☆ひなあられ：桃色、緑色、黄色、白色の4色で四季を表していると言われています。1年を通じて、健康に過ごせますようにという願いが込められています。
- ☆ひしもち：上から、赤・白・緑の組み合わせが一般的です。  
〔赤(くちなし)：魔除け、白(ひしの実)：清浄、緑(よもぎ)：健康〕



ちらしずし



うしおじる  
ハマグリの潮汁



ひしもち



しろざけ  
白酒



ひなあられ

## ☆3月の献立から☆

### ★3日(金)：ひな祭りこんだて

3日は桃の節句です。「ひな祭り」や「桃の節句」とも呼ばれます。給食では、五目寿司とピーチゼリーでお祝いします！



### ★6日(月)：太平燕(タイピーエン)

熊本県の郷土料理です。明治時代に中国の福建省(ふっけんしょう)から伝えられ、熊本県で誕生した中華料理です。うずらの卵をつばめの巢に、春雨をフカヒシに見立てて作られた料理です。

### ★15日(水)：マセドアンサラダ

「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」の意味です。小さく角切りにした野菜をドレッシングやマヨネーズで和えたサラダのことです。



### ★16日(木)：菜の花ごはん

菜の花は2月から4月が旬の春を代表する野菜で、花のつぼみと茎、若葉を食べます。食用の菜の花は「なばな」という名前で呼ばれています。ごはんには刻んだ菜の花と炒り卵を混ぜて、菜の花が咲いているように見せます。

### ★20日(月)：卒業お祝いこんだて

6年生の新しい旅立ちをお赤飯でお祝いします！6年生にはデザートもついています！楽しみにしててくださいね☆

### ★22日(水)：リザーブ給食

今年度最後のリザーブ給食です。ゼリー2種類と飲み物4種類の中からそれぞれ好きなものを事前に選んでもらいます。

## ♪お祝いに「お赤飯」を♪



卒業式などの祝い事などで食べる赤飯ですが、その理由にはいろいろな説があるそうです。一つには、古代の米が赤米だったため、白米を食べるようになってからも、伝統を重んじるような祝いごとには、小豆などで赤く染めたごはんを用いるという説です。その他には、日本では赤は邪気をはらい、厄よけの力があると信じられていたという説や赤飯に使われる小豆には薬効があるからという説などがあり、こうしたことから祝いごとに赤飯がだされるようになったそうです。

### 給食室より...

今年度の給食は、3月22日(水)で終了します。給食室では、食材料や調理工程の安全には細心の注意を払い、安全でおいしい給食の提供に努めてまいりました。子供たちからの「ごちそうさま」や「おいしかった」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見ることが、いつも大きな励みになっています。今年度も御理解と御協力、ありがとうございました。

