

3月 給食だよ!

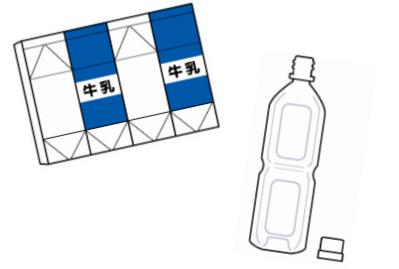


荒川区立第四峡田小学校
令和7年 2月28日
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

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。学校給食を通して、友達と協力して準備や後片付けをする大切さや、食器の並べ方などの食事のマナー、旬の食材や栄養素、食文化などについて学ぶことができたと思います。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。

☆3月の給食目標…1年間のまとめをしよう☆

3月の給食目標は、「1年間のまとめをしよう」です。ぜひ、御家庭で日頃の食生活の振り返りをしてみてください。

<p>朝ごはんを毎日食べている。</p> 	<p>食事の前に手をきれいに洗っている。</p> 	<p>正しい姿勢で、よくかんで食べている。</p> 
<p>苦手な食べ物にも挑戦している。</p> 	<p>おやつは時間と量を決めて食べるようにしている。</p> 	<p>塩分をとり過ぎないように気を付けている。</p> 
<p>環境や資源に配慮し、分別をして、片付けをしている。</p> 	<p>郷土料理や行事食などの食文化を意識して食事をしている。</p> 	<p>協力して食事の準備や後片付けをしている。</p> 

☆3月3日 桃の節句について☆

「桃の節句」は「ひなまつり」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを祝う行事です。旧暦の3月3日が、ちょうど桃の花が咲く時期に重なっていたため、「桃の節句」と呼ばれるようになりました。桃の節句では、ひな人形を飾り、ひし餅やはまぐりのお吸い物、ひなあられやちらし寿司をいただく風習があります。



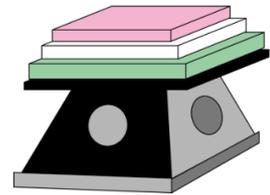
ちらし寿司

縁起の良い具材が入った華やかな色どりのちらし寿司を食べる風習があります。



ひしもち

桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を意味しています。また、雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の景色を表しているとも言われています。



はまぐりのお吸い物

はまぐりの貝殻は一對になっていることから、人と人のご縁を意味しています。



☆3月の献立について☆

3日 ひなまつり献立(鶏そぼろのちらし寿司・ひなまつりポンチ)

ひなまつりにちなんで、「鶏そぼろのちらし寿司」と「ひなまつりポンチ」を作ります。「ひなまつりポンチ」には、旬のいちごを白玉団子に練り込んだ、いちご白玉を給食室で手作りします。

7日 郷土料理～広島県(呉の肉じゃが)

「呉の肉じゃが」は、牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎで作られるのが特徴です。「肉じゃが」は明治時代、海軍大将の東郷平八郎がビーフシチューをもとに発案したのが始まりと言われています。当時、東郷平八郎が広島県の呉市に赴任していたころから、広島県呉市の郷土料理として広まりました。

19日 卒業お祝い献立(赤飯・ぶりの照り焼き)

6年生におめでとうの気持ちを込めて、赤飯とぶりの照り焼きを作ります。赤飯の「赤」は、昔から縁起のよい色とされ、“赤いものを食べると、悪い気を追い払うことができる”と考えられています。また、ぶりは成長とともに名前が変わる出世魚で、お正月料理でも食べられる、縁起のよい魚です。みんなで食べて、卒業を祝いましょう！

