

3月給食だより

江戸川区立
新田小学校

白昼とに春らしく!

まだ寒さは残る日はあるものの、日差しはいちだんと春らしくなってきました。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごしていきましょう。

ねんせいこんだてきゅうしょく ～6年生献立給食～

★3月5日(水)

【メニュー】
ハンバーガー
牛乳
ツナサラダ
コーンスープ
オレンジ

6年生が考えてくれたメニューです。



★3月6日(木)

【メニュー】
カレーうどん
牛乳
とり天
小松菜一味醤油和え
いちご

6年生が考えてくれたメニューです。



これで、6年生の皆さんが考えてくれた《6年生献立給食》が全部登場します。6年生の皆さん、給食の献立を考えている時、楽しかったでしょうか？主食・主菜・副菜といった栄養バランスの大切さを忘れないでくださいね。

～卒業生の皆さんへ～

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

きゅうしよくかつどう ～給食活動～

☆3月3日(月)ひな祭り給食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。



『ちらし寿司』がひな祭りで食べられるようになったのは、最近のことです。給食では、縁起の良い食材として、蓮根を使います。その他にも、人参、かんぴょう、たまご等も使って作ります。



『ひな祭り白玉ポンチ』は、ひな祭りの日に飾られている「菱餅」の3色をイメージし、白色の白玉、小松菜を練りこんだ緑色の白玉、いちごを練りこんだピンク色の白玉を作ります。「菱餅」の3色にはそれぞれ意味があり、一番下の緑は、「草」、真ん中の白は「雪」そして、一番上のピンクは、「桃の花」を表し、雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の訪れをイメージしたものといわれています。

☆3月7日(金)みんなの給食(SDGs)

前は、「食品ロス」をテーマに献立を考えました。今回のテーマは、「低利用魚」です。低利用魚という言葉は、「ある地域では食べられているが、一般的には食べられていない魚」のことをいいます。今回使用する魚は「ぼら」です。ぼらは、関東ではあまり食す機会がない魚ですが、全国各地で水揚げされ、食されており、すずきやブリと同じ出世魚で、縁起の良い魚とされています。

きゅうしよく
《給食のメニュー》

- ごはん
- ぼらのバター醤油かけ
- 小松菜とキャベツのおかか和え
- 豚汁



SDGsの目標12「つくる責任、使う責任」と目標14「海の豊かさを守ろう」という観点で献立を作りました。

『ぼらのバター醤油かけ』は、あまり食べる機会のない「ぼら」に興味をもってもらえるよう、バター醤油の味つけで、臭みを感じず、おいしく食べてもらえるように作ります。

『小松菜とキャベツのおかか和え』と『豚汁』には、それぞれ使用する人参や大根を皮ごときれいに洗い、皮がついたまま調理します。また、和え物に使う「おかか」は、出汁をとった後の「花かつお」を使って作ります。

☆3月21日(金)卒業・進級お祝い給食



卒業・進級お祝い給食では、お祝いの気持ちを込めて『赤飯』を炊きます。また、成長とともに名前が変わることから出世魚とも呼ばれ、縁起の良い魚とされている「ぶり」を使って『ぶりの幽庵焼き』を作ります。