

# 3月 給食だより

令和7年 3月 3日  
江戸川区立大杉第二小学校  
校長 栄養士

## 6年生卒業お祝いバイキング給食

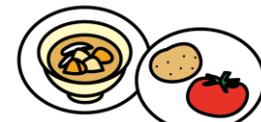
3月6日、7日に、6年生の卒業お祝いバイキング給食があります。通常の給食のほかに、主食1品、主菜2品、副菜1品、フルーツ盛り合わせが出ます。その中から、自分で選んで、食べることができます。ルールを守って、楽しい給食にしましょう！



### 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



☆レシピ紹介・手作りふりかけ☆ カルシウムたっぷりのふりかけです。

ごま油、白ごま	少々	しょうゆ	大さじ 1/2
小松菜	100g	みりん、酒	各小さじ1
塩	少々	ちりめんじゃこ	20g
さとう	小さじ1	おかか	10g

☆小松菜は下茹でし、細かく切っておきます。(約10人分です) ☆

小松菜をごま油で炒め、調味料を入れてさらに炒める。じゃことおかかを入れて、水分を飛ばし、仕上げにごまを加えて出来上がり！



もうすぐ春休み！  
新年度に向けて準備をする機会に。  
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

### 春の行事と行事食

<b>3月3日</b> ◆ひなまつり◆  はまぐりの潮汁 ひしもち	<b>3月20日ごろ</b> ◆春分の日(春のお彼岸)◆  ぼたもち	<b>桜開花のころ</b> ◆お花見◆  はなみだんご ころもくべんどう 行楽弁当
--	---	--

卒業生の皆さんへ  
ご卒業おめでとうございます！  
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。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、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。

