



3月給食だより

令和7年 3月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切にお友達や先生方と楽しい給食時間を過ごして欲しいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

《 今月の栄養目標 》



バランスのとれた食事をしましょう

①3つの食品(赤・黄・緑)に分けることができる。

②好き嫌いなくなんでも食べることができる。

※5・6年生は5つの栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミン)に分けられるようにしましょう。

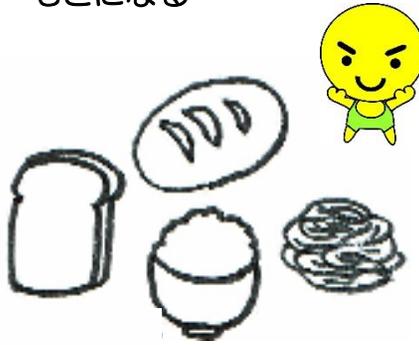
赤

おもにからだをつくる
もとなる



黄

おもにエネルギーの
もとなる



緑

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとなる



3/3

ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

3月3日(月) ひな祭り献立

《ちらし寿司》

お祝いの意味を込め、卵など縁起のいい具材を彩り良く散らします。

《ひな祭り寒天ポンチ》

ひな祭りには欠かせない菱餅をイメージして、赤・白・緑の三色の寒天を作ります。



3月10日(月) 群馬県の郷土料理

《豆腐めし》

大豆・豆腐の生産が盛んな地区で生まれた料理です。炒めて味付けした豆腐や野菜をご飯に混ぜます。

《こしね汁》

「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」を使用して、その頭文字をとった料理名です。

3月14日(金) 世界の料理・中国

《ジャージャー麺》

中国北部の麺料理です。挽肉を味噌で炒めたものを、麺に乗せたものです。

《マーラカオ》

中国の伝統的なお菓子です。中華風蒸しカステラとも呼ばれています。

3月4日(火) 6年生特別給食

3月4日は6年生の卒業を祝う会があります。そこで特別・卒業お祝い献立を提供します。通常の献立に加えて、白玉団子(みたらし・あんこ・きなこ)を用意します。

(1~5年生は白玉団子の提供はありません)

3月21日(金) 卒業祝い献立

3月21日は今年度の給食最終日です。この日は6年生の卒業をお祝いするとともに、在校生の皆さんにも1年間の感謝を込めて、牛肉を使ったいつもより少し豪華などんぶりや、お祝いの色である紅白のはんぺんを使ったすまし汁を提供します。

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



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。