



3月給食だより



令和6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一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(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
もとになる



黄

おもにエネルギーの
もとになる



緑

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる



炭水化物

米・パン・麺
いも類



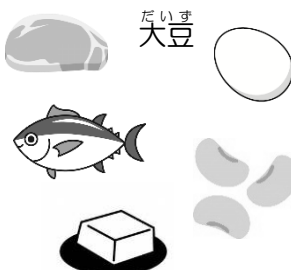
脂質

油・種実



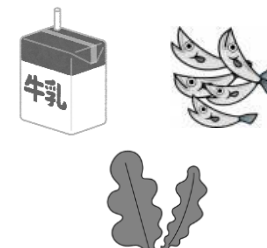
たんぱく質

肉・魚・卵
大豆



ミネラル

乳製品・小魚・海藻



ビタミン

緑黄色野菜・その
他の野菜・果物



バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう！

まだまだ寒い日々が続いています。毎日元気に過ごすためにも、左のページにも書いた3つの食品を、バランスよく食べることが大切です。

特に、「からだの調子を整える緑の食品」は、風邪の予防や、免疫力アップなどの効果があります。

《風邪の予防・免疫力アップの効果がある食品》

★ビタミンA：喉などの粘膜を保護し、風邪を予防する

例



にんじん



ほうれんそう



こまつな

★ビタミンC：免疫力をアップし、ウイルスや細菌感染を防ぐ

例



ブロッコリー



だいこん



りんご

3月4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12日(火) 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」を使用しており、その頭文字をとった料理名です。

3月13日(水) 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。

3/3 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、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のこと、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、ちらしずし、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。



ご卒業おめでとうございます



ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。また、「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

保健委員会リクエスト 給食

1日の給食は保健委員会が腸内環境を良くするために考えました。キムチとわかめは腸に良い働きをする善玉菌を活性化させます。りんごは便秘解消効果があります。腸内環境を良くして元気に過ごしましょう。

保健委員会一同

6年生特別 給食



6年生には卒業をお祝いして、3月5日(火)に、特別・卒業お祝い献立を提供する予定です。通常の献立に加えて、マドレーヌを提供します。

(1～5年生はマドレーヌの提供はありません)