

令和6年3月号

江戸川区立一之江小学校

きゅうしょくだより

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごすのも残りわずかです。この1年間の給食時間をふり返ってみると、準備や後片付けが上手になったり、苦手なものが食べられるようになったりして、みんな一人ひとりが成長したと感じます。日ごろの食生活についてふり返ってみましょう。

3月の
給食目標

給食

一年間の反省をしよう

栄養

健康や成長を考えて食事をしよう



給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前
に手を
きれいに洗えた



給食当番の身支度
をきちんとできた



食事のあいさつを
心を込めて言えた



食器を正しく並べ
ることができた



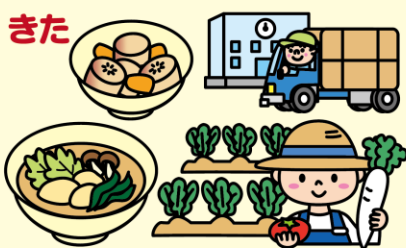
お箸を正しく持ち、
上手に使うことが
できた



よくかんで味わっ
て食べることがで
きた



地域の産物や食文
化を知ることがで
きた



日本の伝統行事と
行事食について知
ることができた



バランスのよい食
事の組み合わせが
わかった



給食室からみなさんへ

こんねんど こども

今年度も子供たちから「ごちそうさま」「おいしかった
です」という声や空っぽになって戻ってくる食缶を見て、

給食室一同嬉しかったです。給食室ではみなさんの成長を

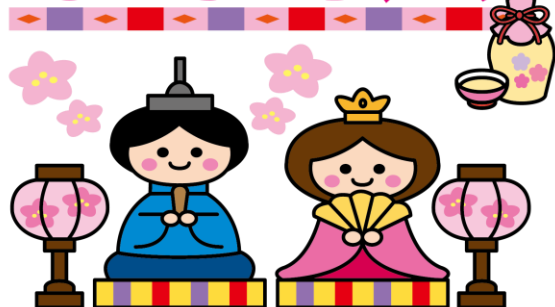
考えて栄養バランスのよい献立を衛生面に気をつけて作りました。また、旬の物
や地域の食材を使用しました。給食で学んだことを活かし、「食べたもので身体が
作られていく」ことを意識して、これからもより良い食生活を送ってください。



3/3

まつ

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、
華やかな食べ物並びます。



はまぐりのお吸い物

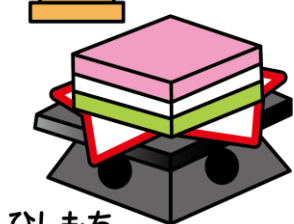


ちらしずし



い み

ひしもちの意味



ひしもち

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」
の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くと
いう、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除け
の願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひなあられ



3月1日の給食でひしもちをイメージした三色白玉を作りました。ピンクの白玉
は生のいちご、緑の白玉は抹茶を入れました。よく噛んでいただきました。



給食メニューレシピ紹介 ひな祭り献立で作った三色白玉のレシピを紹介します。

◎三色白玉（白、抹茶、いちごの三つの味の白玉です。豆腐を入れると柔らかく仕上がります）

材料（4人分）

・白玉粉 25g
・さとう 2g
・絹豆腐 25g

・白玉粉 25g
・抹茶 少々
・砂糖 2g
・絹豆腐 25g

・白玉粉 25g
・いちご1.2粒
・砂糖 2g
・絹豆腐 10g

・水 50g
・砂糖 6g
・桃缶 80g

- ① 白玉を3種類それぞれこねる。いちごはつぶして入れる。
- ② 白玉を茹でて、水で冷やす。
- ③ 水、砂糖を煮て、みつを作る。
- ④ 白玉、みつ、桃を混ぜる。