

3月 きゅうしょくだより

令和6年 2月 29日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの暖かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。自分の食生活や、給食を通して学んだことを振り返りをさせたいと思います。



ねんかん はんせい 1年間の反省をしよう

今月の給食目標は「1年間の反省をしよう」です。

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。

下にあるチェックシートに、よくできたことには○、時々できたことには△、できなかったことは×をつけましょう。1年間の給食を振り返って新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

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 いただきます
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 牛乳・乳製品 くだもの 果物 主食 主菜 副菜

3月3日 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す。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。



ひしもちの意味



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。



おめでたい時に赤飯を食べる理由

小豆やささげの煮汁で赤色をつけたお赤飯は、お祝いの席でよく食べられます。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があると信じられてきました。魔よけの意味を込めてお祝いの席で食べられるようになりました。北海道や東北、山梨県では小豆の代わりに甘納豆を使ったり、福井県ではさといもを入れたり、日本各地で様々な赤飯が作られています。千葉県では、落花生が入った赤飯を作る地域もあります。給食ではささげを使って赤飯を作ります。

3月の給食



1日 ひなまつり献立

みなさんの成長をお祝いし、ちらし寿司とひしもちをイメージした三色の牛乳寒天を作ります。

15日 セレクト給食

児童に人気のきなこあげパンとココアあげパンを提供します。

18日 お祝い献立

赤飯を炊き、6年生の卒業と皆さんの進級のお祝いします。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます



「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。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、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。