



3月給食たより

家庭数

令和4年2月28日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 北田みちる

今年度も残すところあとひと月となりました。6年生はいよいよ卒業、1年生から5年生はあと少しで進級です。4月のころに比べると、どの学年も食べる量がぐんと増え、皆さんの食べられる量と目標の栄養量を見ながら、給食室で炊くお米の量を増やしたり、同じ量を作っても1学期より残菜が減ったりと、この一年で成長したことがうかがえました。元気に新年度を迎えられるように、給食と食生活をふりかえり、自分自身の健康についても考えてみましょう。



一年のまとめとして給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。口の中に、「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった×」を書き入れましょう。



○…10点、△…5点、×…0点
として、採点してみよう！

/100点

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前を向いて静かに食べた	食生活を振り返って	朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた
自分に必要な量を考えて食べることができた	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることもできた	時間内に食べ終わることができた	よくかんで食べることもできた	脂肪分や塩分のとり過ぎに気がついたり、とり過ぎ注意！	行事食や郷土料理に興味を持つことができた

○3月の献立より

- *3日 ひなまつり献立…女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いするひな祭りは、桃の節句といい、ひな人形や桃の花を飾り、行事食としてはちらしずしやハマグリのお汁などが有名です。給食室ではあなごのちらしずしを作ります。彩豊かなちらしずしに加え、菜の花が入ったすまし汁で春を感じる献立にしました。
- *7日 ブルコギ丼…韓国料理として有名なブルコギは、牛肉を使う料理ですが、普段の給食では豚肉で作っています。今回は本場のレシピに合わせて牛肉で作ります。味の違いに注目してみてください。
- *14日 照り焼きチキン…フォカッチャに照り焼きチキンを自分で挟んで食べるセルフサンドです。きちんと手を洗って食べてくださいね。
- *22日 今年度最後の給食…今年度は全部で182回給食がありました。好きなメニューが増えたり、中には苦手を克服できた人がいるのではないのでしょうか。最後の給食はみなさんに人気のカツカレーを作ります。6年生は二小最後の給食、ぜひ味わってたくさん食べてください。



○6年生のリクエスト献立の実施

今月は以下のメニューがリクエスト献立として登場します！

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|-----------|
| ○カレーうどん | ○えびと舞茸のばら天丼 | ○はたはたのから揚げ | ○たけのこごはん |
| ○いちご蒸しパン | ○豚汁 | ○なめこ汁 | ○カツカレーライス |
| ○チリコンカンドック | ○水ようかん | ○塩ラーメン | |
| ○ABCマカロニスープ | ○マンゴープリン | ○ジャンボ餃子 | |
| ○ブルコギ丼 | ○照り焼きチキン | ○おでん | |
| ○肉団子入り春雨スープ | ○ちくわの磯辺揚げ | ○パリパリサラダ | |

なるべくたくさん献立に組み込みましたが、リクエストにこたえきれないものもありましたが、たくさんのリクエスト、ありがとうございました。中学校に行っても元気にすごしてくださいね。

