

3月給食だより

令和8年3月号
調布市立第三小学校
校長 秋國 光宏
栄養士

やわらかな日差しに、春の訪れを感じるころとなりました。3月は1年のまとめの月です。この1年、給食では季節の行事食や、様々な地域・世界の料理など、色々な献立を届けてきました。子どもたちにとって毎日の給食が、「今日の給食は何かな。」と楽しみに思える時間になっていたらうれしいです。これからも、食べることが元気のもとになるよう、心を込めて給食を届けていきます。1年間、給食へのご理解とご協力をありがとうございました。



今月の献立紹介

●3月3日(火)【ひなまつり献立】

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、様々な願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の花にちなんで、「桃の節句」とも呼ばれます。給食では、ちらし寿司と、桃ゼリーを作ります。



●3月9日(月)【郷土料理】～東京都～

深川めしは、東京の深川(現在の江東区あたり)で生まれた料理です。江戸時代、この地域は海に近く、あさり漁が盛んでした。漁師さんたちがたくさんとれたあさりを使って作ったのが始まりと言われています。給食では、あさりのうま味を生かした炊き込みごはんにします。

そしてちゃんこ料理は、東京にある相撲部屋で力士が食べてきた料理です。相撲は東京の両国で発展し、今も多くの相撲部屋があります。「ちゃんこ」とは、力士たちの食事全般のことを言いますが、特に有名なのが「ちゃんこ鍋」です。たくさん食べて体を大きく丈夫にするために、肉や魚、野菜、豆腐などをバランスよく入れて作られます。給食では、食べやすい鶏団子入りのちゃんこ汁にしました。鶏団子には、鶏肉のほかに豆腐、大豆も入れてヘルシーに仕上げます。

私たちが住んでいる東京都にも、昔から受け継がれてきた郷土料理があります。給食を通して、自分たちの住んでいる場所の歴史や、食文化に目を向けてもらえたらうれしいです。

●3月16日(月)【世界の料理】～台湾～

台湾は、日本からも近く、屋台文化が盛んな食の豊かな国です。排骨飯は、台湾で人気の丼料理です。「排骨」は、下味をつけた豚肉に衣をつけて揚げたものことです。それをごはんの上にのせて、野菜などを添えていただきます。豆花は、やわらかい豆乳プリンのような台湾のデザートです。温かくしても冷たくしてもおいしく、いろいろな具材をトッピングして食べられています。

●3月23日(月)【卒業お祝い献立】

今年度最後の給食は、卒業お祝い献立です。6年生のリクエストが多かった「からあげ」にしました。6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。好きな献立に喜んだ日も、苦手なものに挑戦した日も、給食の時間はみなさんの思い出の一つになっていることと思います。これから始まる新しい環境でも、「食べることは自分を支える大切な力になります。食べることを大事にしながら、自分らしく歩んでいってください。」



1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



計算式

[] 合計 = [] 点

- 🌸 35点～40点…よくがんばりました!
すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 😊 25点～34点…よくできました!
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみよう。
- 🙂 15点～24点…もう少しがんばろう!
給食の時間、楽しんでいますか? 次は、「これだけはがんばろう!」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 😞 0点～14点…もっとがんばろう!
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!

この1年間の給食時間を、お父さんと一緒に振り返ってみてください。

