

3月 食育だより

令和5年度
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
栄養士 山本 美杏

給食から、どんなことを学びましたか？

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、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少して終わりです。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。



給食時間を
振り返ろう。

「食育」チェックシート

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

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。

今月の献立紹介

3/3 ひな祭り



1日(金)「桃の節句(3日)」

3月3日は「ひな祭り」です。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。給食でもひなあられを出します！



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。

ひしもちの意味



ひなあられ

21日(木)「リザーブ給食」

今年度最後の給食は、お楽しみのリザーブ給食です。今回は、カレーのトッピングとアイスを選びます。トッピングは、「ヒレカツ」または「からあげ」から選んでください。アイスは「まっちゃアイス」または「チョコアイス」から選んでください。



給食最終日

ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、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。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。今月も、6年生のみなさんからいただいたリクエストメニューをたくさん取り入れた献立にしました。ぜひ楽しみにしていてください！

