

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

今年度も残り1ヶ月となりました。
今のクラスの友だちと給食を食べるのは、あと14回です。
特に、6年生は小学校生活最後の給食ですね。
今月は、6年生からのリクエストメニューをたくさん取り入れているので楽しみにしてください！
班の友だちとの会話を楽しみながら、給食を味わって食べましょう♪



1年間の給食を振り返ろう

3月19日のリザーブ給食が今年度最後の給食です。思い出に残っている給食は何ですか？
この一年間の給食で、苦手な食べものや初めて食べる食べ物に挑戦することができましたか？
さて、「人は見かけによらない」という言葉を知っていますか？
見た目でその人を判断してはいけませんが、自分の立ち居振る舞いで一緒に食べている人が嫌な気持ちになってしまうことがあります。みなさんは、給食の時間をどのように過ごしたでしょうか。
この一年の食べ方を振り返ってみましょう！あてはまるものに✓をつけてみましょう！

給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？ 	食事のあいざつは 心を込めて 食べましたか？ 	おはしを正しく使う ことができましたか？
よくかんで味わって 食べられましたか？ 	バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？ 	自分に必要な量を 考えて食べるこ とができますか？
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？ 	行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？ 	楽しい給食時間を 過ごせましたか？

この他にも、給食当番の時には友達と協力して準備ができたでしょうか？

来年度も、みんなが食べて「おいしい！楽しい！」と思えるような給食を作りたいと思います。
引き続き、白衣の洗濯など、ご協力お願いいたします。

今月の献立紹介

3日(火) 上巳の節句「ひな祭り」



3月3日は「桃の節句」とも呼ばれます。
ひな人形と一緒に飾られる「菱餅」を知っていますか？
菱餅は、上から「桃・白・緑」に彩られた菱形の餅です。
一説によると、江戸時代から3色の菱餅が飾られるようになったそうです。
桃（ピンク）は、太陽や桃の花の色、白は雪、緑は大地を表し、「太陽の光で雪が解け、草花が芽吹く」ように、子どもの健やかな成長を願います、
この日は、菜の花と鮭を使って菱餅カラーのちらし寿司を作ります。



11日(水) 日本めぐり「八丈島(東京都)」



4年生が、社会科で東京都の八丈島について学習することから、今月の日本めぐりは八丈島の食材を使った献立にしました！
八丈島は、伊豆諸島にある島で、自然豊かで漁業が盛んです。
八丈島で獲れるトビウオは、世界で一番大きいハマトビウオで、春に産卵のため伊豆諸島に回遊してくることから、春を告げる「ハルトビ」と呼ばれます。
そこで、春を迎えたこの季節に、トビウオを使ったしゅうまいを作ります。
この日使用する系寒天、明白葉は、八丈島から届きます。

17日(火) ワールドランチ「オランダ」



オランダと言えば、風車を思い浮かべる人も多いのではないでしょうか？
国土の大部分が、海面よりも低いオランダでは、水はけをよくするために風車の力を活用してきました。
風車は、それだけではなく、小麦などの穀物を挽くためにも使われています。
オランダでは、フランスパンのような固いハード系のパンが好まれており、小さなイ人前のフライパンを「ピストレット」と呼んでいます。
この日は、オランダの代表的な細長いコロッケ「クロケット」と、グリーンピースを使った「エルテンスープ」、「ピストレット(ソフトフランスパン)」を提供します。

19日(木) リザーブ給食「飲み物とカレーのトッピング」・ブックメニュー



今年度最後の給食は、飲み物とカレーのトッピングをそれぞれ2つの中から選りリザーブ給食です。
なぜ、カレーのトッピングを選ぶかと言うと…実は、ブックメニュー！
「アッチとドララちゃんのカレーライス」から、みんなに喜んでもらえる最高のカレーを作りましょう！
とびきり辛い、ビックリするような…というカレーではありませんが、6年生から卒業前に食べたいとリクエストがあった2つをトッピングにしました。飲み物は、ジョアのプレーンまたはマスカットから選んでください！