

きゅうしょくだより



令和6年3月号
昭島市立武蔵野小学校

栄養士 大須賀 紗月

日ごとに寒さが和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。3月は1年のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだことを振り返りましょう。

給食から、どんなことを学びましたか？

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？

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。みなさんが思い出に残っている給食はなんですか？楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。



好き嫌いせずに何でも食べられた。



食べ物を大切にし、感謝して食べることができた。



食べ物の栄養について学ぶことができた。



卒業生の皆さんへ

卒業される6年生のみなさん、おめでとうございます。

心も体も成長途中の皆さんにとって、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。卒業してからも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。



3/4 (月) はひな祭り献立です!!

3/3 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、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。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもち

ひしもちの意味



ひなあられ

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。

今年度も旬の地場野菜をたくさん

使用することができました。

今年度も昭島の農家さんたちがたくさんの品々を納品してくださいました。大根、人参、長葱、小松菜、ごぼう、白菜、ほうれん草、おふくろ大根、拌島葱、お米、多摩川梨(ゼリーに加工)など……

来年度も地域の農家さんの協力のもと、新鮮で愛情たっぷりの昭島産の食材を学校給食で使用していきます。楽しみにしてください。



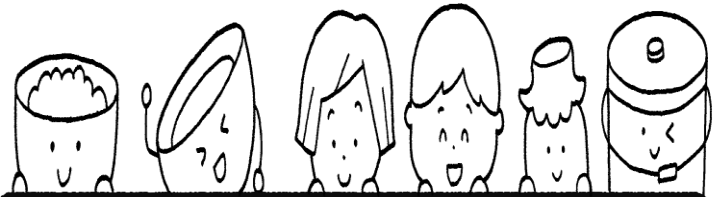
拌島葱



おふくろ大根



梨ゼリー



給食室から大事なお知らせです。

3/18 (月) の献立が食材の事情により、一部変更になります (下線部)。

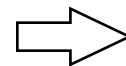
カレーうどん

牛乳

ちくわの磯部揚げ

生揚げのみそ炒め

ぼんかん



カレーうどん

牛乳

ちくわの磯辺揚げ

生揚げのみそ炒め

でこぼん

(1/4 カット)

どうぞよろしくお願いたします。