



きゅうしょくだより

令和6年3月号
昭島市立田中小学校
栄養士 本谷 香澄

日ごとに寒さが和らぎ、春の訪れが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月3日は「ひなまつり」

ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。ひなまつりにまつわる食べ物には、どのようなものがあるでしょうか。

ちらし寿司



お祝いの日によく食べられるちらし寿司には、えびやれんこんなど、縁起の良い食材が使われます。

はまぐりの

おすすめのもの



はまぐりは、同じ貝同士でないといびったりくっつきません。「良い相手に恵まれますように」という願いが込められています。

おもちに砂糖をからめて炒ったお菓子です。「子が1年中幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

ひなあられ



ひしもち



ひし形のおもちを重ねたもの。緑(厄よけ)、白「清浄」、赤(疫病よけ)の3色で、「健やかに育ってほしい」という願いが込められています。



旬の食材を知ろう ～菜の花～

菜の花は、ブロッコリーやカリフラワーと同じように、花のつぼみを中心として食べるはなやさいの1つです。おひたしや酢味噌あえ、ちらし寿司、パスタなどに使うとおいしく、彩りも良いです。

クイズ

菜の花は「アブラナ科」の野菜ですが、同じアブラナ科の野菜は次のうちどれでしょう？

- ① だいこん ②ほうれん草 ③しゅんぎく



クイズの答えは、①だいこんです。他にキャベツ、白菜、小松菜なども同じアブラナ科です。

防衛省交付金による

学校給食厨房機器の整備について



令和5年度特定防衛施設周辺整備調整交付金により、厨房機器（食器消毒保管庫）を設置し、子供たちに安全で衛生的な給食を提供できる環境の維持を図りました。