



3月の給食だより

令和7年2月27日
足立区立梅島小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 小幡 愛

今年度の給食も、残すところあとひと月となりました。子ども達がより集中して食べることができるようになりました。子ども達にとって少しでも楽しい給食時間になることを願って、引き続き調理員と共に心を込めて調理をしています。1年間、保護者の皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。

3月のめあて

自分の食生活を振り返りましょう。

給食準備が素早くできるようになったり、食べられる食材や量が増えたりと、子ども達の成長に日々驚いています。3月は、卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。この1年の食生活を振り返りながら自身の健康についても、お子さんと一緒に考えてみてください。

きちんとできていたかな？ 食生活ふりかえりチェックシート！

スタート

「はい」か「いいえ」で
答えていこう!!

ちょうしょく まいにち
①朝食を毎日

食べることが
できた。



しょくじ まえ あと
②食事の前と後に

せっけんで手洗いが
できた。



しょくじ
③食事をよくかんで

食べることが
できた。



しょくひん はたら
④食品の働きを

知ることができた。



かんしゃ きも こ
⑤感謝の気持ちを込めて

食事のあいさつが
できた。



にがて た もの
⑥苦手な食べ物に

チャレンジすることが
できた。



ただ
⑦はしを正しく

持つことが
できた。



きせつ ぎょうじ
⑧季節や行事の

料理を知ることが
できた。



じかん りょう き
⑨時間や量を決めて

おやつを食べる
ことができた。



しょくじ たの
⑩食事を楽しむことが

できた。



ゴール

いくつできるように
なったかな？

※食生活をふりかえってみてどうでしたか？できることをどんどん増やしていきましょう!

☆今月の行事食

ちらし寿司・すまし汁

・ひなまつり 3色ゼリー

ちらし寿司は、日本でよくお祝いの席で食べられています。ちらし寿司に使われている具のそれぞれに、意味があり、願いが込められています。また、見た目も華やかでお祝いにぴったりの料理です。

今年はひなまつり 3色ゼリーでより華やかに仕上げます。また、すまし汁には梅の花のかまぼこを使用し春らしくしました。

もいもいウィーク リクエスト給食

1月に実施した、もいもいウィークで5日間、ミッションを達成したクラスにリクエスト給食チケットをプレゼントしました。みんなが好きなメニューが選ばれました。

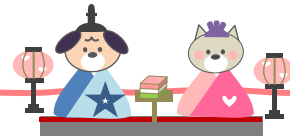
- ・ねぎ塩豚丼
- ・ハニーサラダ
- ・きなこあげパン
- ・抹茶ドーナツ
- ・鶏のから揚げ
- ・おかしな目玉焼き
- ・わかめラーメン
- ・焼きチョコ餅
- ・フルーツポンチ
- ・キムチチャーハン
- ・揚げ餃子
- ・焼肉チャーハン
- ・ABC スープ
- みなさん、お楽しみに!

桃の節句・ひなまつり

3月3日は桃の節句です。女の子の健やかな成長を願う節句とされています。

平安時代に、中国から日本に伝わってきました。はじめは、人の形をした紙の人形で体をなでて、それを川に流すことで、穢れや災いを祓っていました。これは、「流し雛」といわれ、今でも行っている地域があります。江戸時代に入ってから、現在のような豪華な段飾りが始まりました。

ひなまつりには、ひな人形をかざり、白酒・ひし餅・ひなあられ・桃の花を供えます。そして、ちらし寿司や蛤のうしお汁、ひなあられを食べて、健やかな成長を願います。



こんげつ やさい 今月の野菜

キャベツ

キャベツには、旬の時期が3回あります。春が旬の春キャベツ、夏から秋が旬の高原キャベツ、そして冬が旬の冬キャベツです。

3月には、春キャベツが出回ります。春キャベツは、葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。生食に向いています。芯が500円玉大くらいのものがおすすめです。

春キャベツのグラタン

材 料(4人分)

ボンレスハム(短冊切り)	4枚	マカロニ	60g
鶏こま肉	50g	小麦粉	大さじ4
キャベツ(色紙切り)	葉4枚	バター	大さじ1
たまねぎ(スライス)	1/2個	牛乳	350CC
にんにく(みじん切り)	少量	しお	小さじ1/2
		こしょう	少々
		ピザチーズ	適量

作り方

炒め油 適量

- ①マカロニは小さじ1程度の塩を加えて、ボイルしておく。
- ②油でにんにくを炒め香りがたったら、鶏肉・ハム・玉葱を炒める。玉葱がしんなりしてきたらキャベツを加えてさっと炒める。
- ③いったん火を止め、小麦粉をフライパン全体に振りかけるように入れ、バターも加える。
- ④弱火にし、具材に小麦粉がなじむように炒める。
- ⑤温めた牛乳を半量加え、火を少し強めて全体にとろみが出たら、もう半量の牛乳を加える。
- ⑥マカロニを合わせ調味料をして、耐熱皿にいれチーズをのせて焼き目がつくまで焼く。

