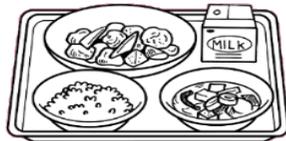




令和 8年 2月 28日
台東区立金竜小学校
校長 伊東 悌夫
栄養士 小林 久美子

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。マナーを守りながら、楽しく給食の時間を過ごしましょう。

3月の給食目標



たの かいしょく
楽しく会食しましょう

一年の給食をふり返ってみよう!

給食について、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、気持ちよく給食時間を過ごすことができましたでしょうか。

給食準備について

- 教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- 白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- 給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について

- 毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- 給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- 食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- 朝ごはんは毎日食べられましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- 楽しい給食時間を過ごせましたか?
- 毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞きましたか?
- 食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- 食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか?



ひなまつりの行事食

ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



ちらしずし

お祝いにぴったりな華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝からは、もともと1つだった同じ貝同士としかぴったりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びにも用いられていました。「よいパートナーと出会って、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通って幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。



手指を使い、五感を育てる「皮むき」! 旬のかんきつ、食べていますか?

おいしいかんきつ類が出回る季節になりました。給食でも「せとか」「きよみ」「デコポン」など、様々な旬のかんきつ類を提供しています。1/6サイズなどに皮ごとカットしていますが、皮をむくのが難しい子もいるようです。おうちではいかがでしょうか。柑橘類には、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れを癒すクエン酸なども豊富で、スポーツ時の補食にもぴったり。体の抵抗力を高め、風邪予防にもなります。さわやかな香りと味、元気の出る色合いを五感を使って楽しめると思いますね。



給食室では、今年度も栄養士と8人の調理員、納品業者の方々等たくさんの方が力を合わせ、みなさんの成長を支えられるように、思いを込めて給食を提供してきました。みなさんの心に残る給食はなんだったでしょうか。食事を大切に、これからもしっかりと食べて、元気に成長してくださいね。