



日中のちょっとした日差しに春を感じるようになりました。うれしい反面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年ですごす生活は、あと1ヶ月ですね。4月からの新しい学年に向けて最後の月を元気にすごしましょう。もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから心身ともに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日が送れるよう応援しています。

3月の給食目標 「1年間の食生活を振り返ろう」

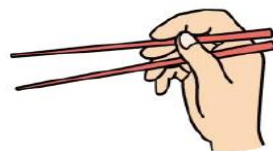
この1年間、みなさんの食生活はどうでしたか。給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方を振り返ってみましょう。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目でできたところに○をつけてチェックしてみましょう。

そして、よかったところはそのまま続け、○がつかなかったところは次の学年の目標にして、ぜひ直すようにしましょう。

ねん かん しょく せい かつ 1年間の食生活チェック!



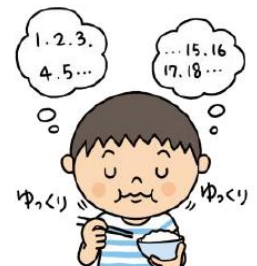
①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



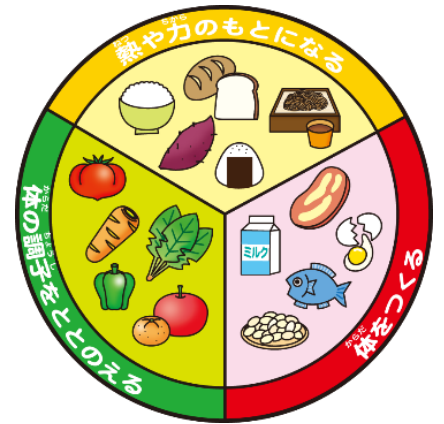
⑧おやつは、時間、栄養・量を考えて食べた。



田鶴浜小6年生が考えた献立×リクエスト献立が給食に！

田鶴浜小学校の6年生は、家庭科「まかせてね 今日の食事」の単元で、給食の献立を考えました。「主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた栄養バランスのよい献立にする」ことを基本に、「いろいろ」、「味のバランス」、「調理法」、「季節感」、「旬の食べ物」、「地産地消」、「みんなが好き」、「費用」などにも目を向けて、グループで献立作りに挑戦しました。

そして、全校みんなの前で各グループの献立の内容やコンセプトを紹介し、その中から食べたい献立の投票してもらいリクエスト献立を決めました。投票で一番人気が高かった献立が3月の給食に登場します。みんなで味わいましょう。お楽しみに！



3月5日(木)

【田鶴浜小 吉村さん 竹田さん 竹内さん 尾ヶ嵯さん】

コンセプト：『みんな大好き献立メニュー』

- | | |
|---------------|---------------|
| 【主食】キムタクごはん | 【主菜】ちくわのいそべ揚げ |
| 【副菜】ポテトサラダ | 【汁物】コンソメスープ |
| 【デザート】みかんクレープ | 【飲み物】牛乳 |

見た目や栄養バランス、味付けなどいろいろと想像してみてください！おいしく仕上げられるように、給食室でも頑張ります。



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

はまぐりの貝がらは、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、「一年を通し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くだいて作ったので昔は3色だったそうです。

