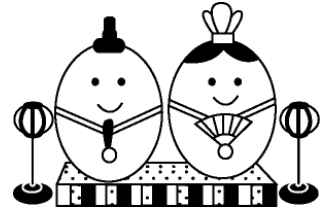


給食だより 3月号

令和5年2月28日
西東京市立中原小学校
校長 水野 伸一郎
栄養士

少しずつ暖かな日差しを感じることも増え、もうすぐそこまで春がきているのを感じます。3月の給食にも登場する「菜の花」や「ふきのとう」といった食べ物は、冬から春へ季節が変わり、体調を崩しやすい時期に、体の調子を整えてくれる働きがあります。苦みもありますが、子どもでも食べやすいよう、調理法を工夫しています。旬の食べ物から力をもらい、4月からも元気に新しいスタートができるよう、準備をしましょう。



こんげつ きゅうしょく もくひょう
今月の給食の目標

一年間の反省をしよう 楽しい会食 工夫して

いくつできたかチェックしましょう！



- 毎日、清潔なハンカチ、ランチョンマットを持ってきた。
- 給食の準備は協力してできた。
- 食事の前にはきちんと石けんで手を洗った。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- よく噛んで、よい姿勢で食べた。
- 感染症対策のルールを守って食事ができた。



できなかったところは、3月中にできるようになりましょう。

～3月の献立より～

3日 桃の節句献立

春らしい菜の花入りのちらしずしや、ひしもちに見立てた手作りゼリーの献立です。

9日 6年2組の児童が考えた組み合わせの献立

栄養バランスを考えて、野菜がたっぷりとれます。彩りよく組み合わせています。

10日 縄文給食

3月10日は、平成27年、東伏見にある下野谷遺跡が国史跡に指定された記念日「したのやの日」です。これにちなんで縄文人の好物とされる食品を取り入れた「縄文風給食」を提供します。

17日 6年3組の児童が考えた組み合わせの献立

児童の好みが活かされている献立です。人気のみそポテトで芋類もしっかりとれます。

20日 卒業・進級お祝い献立

卒業・進級祝いのメニューです。昔から日本のお祝いの席で食べられている食事を体験します。

2月の食材の主な産地について

食品	産地
にんにく	青森県
キャベツ	愛知県
ピーマン	鹿児島県
ごぼう	青森県
ねぎ	千葉県
トマト	愛知県
しょうが	高知県
さつまいも	千葉県
白菜	茨城県
里芋	埼玉県
さやいんげん	沖縄県
にら	茨城県

食品	産地
米	新潟県
人参	千葉県
大根	神奈川県
小松菜	西東京市、茨城県
玉ねぎ	北海道
じゃが芋	北海道、鹿児島県
たけのこ水煮	福岡、熊本、宮崎、鹿児島
マッシュルーム水煮	岡山県
みかん	佐賀県
いちご	静岡県
えのきたけ	長野県
まいたけ	新潟県

食品	産地
豚肉	茨城県、千葉県
鶏肉	宮崎県
ぶり	愛媛県
えび	インドネシア、インド
ほたて	北海道
いわし	愛知県
いか	ペルー
シロイトタラ	ノルウェー
アジ	長崎県
干し椎茸	九州
生椎茸	岩手県
しめじ	長野県



アレルギー対応関係の書類の提出期限は、3月10日(金)です。

来年度対応を希望される方は、期限内にご提出頂きますよう、ご協力をお願いします。

給食レシピ紹介（2月1日の献立より）

ツナトースト

材料(4人分)

- ・ 食パン………4枚
- ・ ツナ………80g
- ・ 炒め油………少々
- ・ 玉ねぎ………100g 薄切り
- ・ マヨネーズ………40g 大さじ3強
- ・ 塩 ……少々
- ・ こしょう………少々
- ・ カレー粉………0.2g

作り方

玉ねぎをよく炒め、他の材料と調味料を合わせて、パンにぬり、トーストする。

*給食では、ノンエッグのマヨネーズを使用しました。

給食費について

今年度の給食費による集金は終了しました。納入にご協力いただきありがとうございます。口座振替に間に合わなかった方には振込用紙を配布しておりますので、3月3日(金)までにお支払いください。

なお、返金については、別途プリントを配布いたします。

*当日の給食では、白菜のクリーム煮、キャロットゼリーを組合せ、体力向上(風邪予防、ビタミンアップ)に努めました。

意識しないと、ビタミン類は不足しがちです。日頃から、食事の中に野菜を取り入れ、ごはんだけ、肉だけのような主食、主菜だけの食事に偏らないようにしていきたいですね。

★6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。よりよい栄養バランスを保って生きていくのは、皆さん自身です。健康な体ために、毎日の「食」を大切にしてください。