

3月給食だより



令和8年2月26日
西東京市立上向台小学校



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。この1年間で心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。今年度の給食もあと少しで終わりです。残りの日々もしっかり食べて、元気に学校生活を送ってください。



1年間の振り返りをしよう!



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おししを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!



健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

◆今月の献立から◆

3日(火) ひなまつり献立

3月3日はひな祭りです。ちらし寿司に春らしい菜の花と卵を彩りよく散らします。お吸い物には、紅白のあられはんぺんを入れます。



5日(木) 沖縄県の料理

マーニナチャンプルーは、もやしを使った炒め物で、ニラや豚肉、削り節などを加えて作ります。サーターアンダギーは、外はサクッ、中はふわっとした揚げドーナツで、黒糖を入れて作ります。

11日(水) ポーローパオ

ポーローパオは香港で食べられているパンで、日本のメロンパンのような甘いクッキー生地を上のにのせて焼きます。

13日(金) ホワイトデー

ホワイトデーは日本で生まれた風習です。クリームチーズをたっぷり使ったチーズタルトを給食室で焼きます。



16日(月) アメリカの料理

ジャンバラヤは、アメリカ合衆国南部ルイジアナ州の料理で、米・肉・野菜にスパイスを加えて炊き込んだ料理です。

6年生から「最後に食べたい上小の給食」として、主食・主菜・副菜・デザートに分けてアンケートを取りました。

揚げパン、ラーメン、カレー、鶏のから揚げ、アイスなどのいわゆる人気メニューだけでなく、鮭の西京焼きや、磯部和え、ひじきの煮物、みそ汁などの和食をリクエストしてくれる子も多かったです。

3月はリクエスト給食を中心に献立を立てました。献立表に★印をつけています。お楽しみに!

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

新年度の給食開始予定 : 4月7日(火)
新1年生の給食開始予定 : 4月22日(水)