



# 3月 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校

校長 鈴木 優介

栄養教諭 根本 紀子

令和6年2月28日

寒さが緩みはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられ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になりました。一年間の学校生活はどうでしたか。進級、進学に向けて一年のまとめと日頃の食生活についても振り返ってみましょう。



## こんげつ きゅうしよくもくひょう かんしや 今月の給食目標:感謝して食べよう

### 給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか?

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



### 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のよう、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のこと、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

### ひしもちの意味

地域によって違い見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除きの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひなあられ

給食時間を振り返ろう

## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を入れて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 主食 果物</p>

### ごちそうさまが聞きたくて



### 1年をふりかえって



## ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れず、「食べる」ことを大切にしてください。

食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
米	新潟県・茨城県	じゃがいも	北海道	おかひじき	山形県	きゅうり	群馬県
豚肉	群馬県	にんじん	西東京市・千葉県	ラディッシュ	山形県	さつまいも	千葉県
鶏肉	岩手県	玉ねぎ	北海道	里芋	新潟県	白菜	西東京市・群馬県
金目鯛	宮城県	キャベツ	西東京市・愛知県	ほうれん草	西東京市・群馬県	ピーマン	茨城県
さけ	北海道	ごぼう	熊本県・青森県	小松菜	西東京市	パセリ	静岡県
サバ	ノルウェー	長ねぎ	西東京市・茨城県	ブロッコリー	群馬県	いちご	栃木県
いか	青森県	大根	西東京市・神奈川県	しょうが	高知県	いよかん	愛媛県
いわし	千葉県	もやし	栃木県	にんにく	青森県	デコポン	熊本県