



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 7年 2月 27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 きゅうしょくもくひょう かんじや た
今月の給食目標:感謝して食べよう



3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ほたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほろれん草 ③ トマト

こたえ Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=② (春分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

おこしもん (愛知県) いがまんじゅう (愛知県西三河地域) ひちぎり (京都府) おいり (鳥取県)

からすみ (岐阜県) くじらもち (山形県) 金花草 (石川県金沢市) うすまきもち (香川県)

縄文風給食

3月10日は平成27年に、西東京市東伏見にある「下野谷遺跡」が国の史跡に指定された記念日「したのやの日」です。下野谷遺跡は、今から4,000~5,000年前の縄文時代にムラのあった場所です。縄文時代の人たちは、ムラのまわりの森や川で取れるものを工夫して食べていました。また、ママなどを育て、時には交易で食べ物を得ていたそうです。

この日の給食では、下野谷のムラの人たちが食べていたとされる穀物、栗、魚、豆、山菜、キノコ、アズキなどを使った「縄文風給食」です。

卒業生の皆さんへ

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが大切です。食べることは、生きること。楽しみでもあり、家族や友人などとの団欒でもあり、生命を維持するものです。「食べる」ということは、肉や魚、米、野菜など、生き物の「命」をいただき、わたしたちの「命」をつないでいくことです。「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れずに「食べる」こと、そして自分自身の「命」を大切に未来へ向かって歩いてください。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

| | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている | <input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている | <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている |
| <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている | <input type="checkbox"/> おしやを上手に使うことができる |
| <input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている | <input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている | <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる |

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



ひな祭りの色

ねえ、ひな祭りの食べものって、なんで白やピンク、緑色をしているの?

それはね

白は雪の色、桃の花の色、緑は春の大地の色

昔の人は、長い冬が終わると、春を待ち望む気持ちが、とても強かったの。あなたも成長と一緒に、春のお祝いも一緒にしようね

わあ、きれい!!