



給食だより 2018. 3月号

新宿区立牛込仲之小学校
校長 佐藤弘明
栄養士 大濱千佳

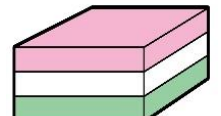


3月の行事食・郷土料理・外国の料理

2日(金) ひなまつりこんだて

ひなまつりにちなみ、「ちらしずし」と「ひなまつりフルーツポンチ」を作ります。フルーツポンチにはひし餅でもおなじみの緑・白・ピンク(紅)の三色の白玉だんごを入れます♪ この三色にはそれぞれ意味があります!

ピンクは「桃」
白は「雪」
緑は「若葉」



雪がとけて若葉が芽生え、桃の花が咲くという意味が込められています。(諸説あります)

20日(火) お楽しみこんだて

平成29年度最後の給食です。6年生にとっては小学校生活最後の給食ですね。みなさんの卒業・進級をお祝いして「赤飯」を作ります。主菜・デザートは当日のお楽しみ!使われている食材から、どんな料理が出るか考えてみてくださいね♪

3月の郷土食&外国の料理

- 14日(水) ドイツの料理(ハンバーグ、ジャーマンポテト)
- 15日(木) 熊本県の郷土料理(高菜ごはん、大平燕、いきなり団子)

☆ ひなまつり ☆
3月3日はひなまつりです。“桃の節句”とも呼ばれます。ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅やひなあられ、蛤の潮汁などを食べ、女の子の健やかな成長と幸せを願います。



★給食総選挙を実施しました★

2月8日(木)に6年生が出前授業で選挙の勉強をしました。「チャーハン党」「みそラーメン党」「揚げパン党」「カレーライス党」の4つに分かれ、それぞれのPRを聞いて投票をしました。見事当選を果たしたみそラーメンを3月の給食に取り入れました。



★卒業バイキング給食を実施します★

3月1日(木)に6年生の卒業祝いとして、バイキング給食を実施します。栄養バランスを考えながら楽しく食事をしましょう! ※アレルギーをお持ちのご家庭には個別に連絡いたします。



3月の給食目標:楽しく正しく食事をしよう

楽しい雰囲気ですることは、体にどんな影響を与えるのでしょうか。
口に入った食べものは食道を通り、胃へ届きます。
胃は胃液を出し、食べものをさらに細かくドロドロにします。
胃の働きは、心の動きと深く関係しています。



イライラしたり、怒ったり、悲しんだりしていると、胃液が出にくくなり、消化が十分にできなくなります。

楽しく食事をしていると、胃も調子よく動きます!
楽しい食事時間になるように心がけましょう。



食事のマナーを身につけよう!
食事のマナーとは、一緒に食事をする人への「思いやり」です。
友達と楽しい話をしたり、料理を味わったりして、みんなが気持ちよく食事ができるように心がけましょう!

