



食育だより

新宿区立牛込仲之小学校

校長 佐藤 弘明

2019.3月号

栄養士 羽場 亮太

今年度最後の月となりました。お子さんたちはこの一年で身長が伸び、体重も増えたかと思いますが、食べる量も増えたことでしょう。ご家庭でも1年間の食生活を話し合い、振り返り、新しい年度にそなえましょう。

こんげつ ぎょうじしょく 今月の行事食など

ついでち きん もも せつくこんだて
1日(金) 桃の節句献立

みっかにちようび もも せつく
3日日曜日が桃の節句です。のりも配り手巻き寿司にもできるようにします。今までゼリーは寒天で作っていますが、今回はアガーというもので固めます。

いつ か か べんとうきゅうしょく たてわ はんあそ
5日(火) 弁当給食・縦割り班遊び

ことし べんとうきゅうしょく べいはんきゅうしょく しゅさい しゃけ しおやき
今年の弁当給食は米飯給食です。主菜は鮭の塩焼きです。

なの か もく ちゅうごくこんだて
7日(木) 中国献立

ちんじゅわんす かわ つつ ごめ まわ りようり
珍珠丸子はシュウマイを皮で包まず、もち米を周りにつけた料理です。

にち すい ほっかいどうこんだて
13日(水) 北海道献立

きゅうしょくしつとくせい さっぽろ つく
給食室特製の札幌みそラーメンを作ります。

にち げつ おひがんこんだて
18日(月) お彼岸献立

はる ひがん た ふうしゅう こ
春のお彼岸はぼたもちを食べる風習があるので、きな粉ぼたもちを作ります。

にち か きゅうしょく
19日(火) セレクト給食・ゼリー

ほけんきゅうしょくいんかい きかく きゅうしょく
保健給食委員会で企画してセレクト給食として、みかんゼリー、ぶどうゼリー、グレープフルーツゼリーの中から選んでもらう予定です。

にち すい そつぎょう しんきゅういわいこんだて
20日(水) 卒業・進級祝い献立

そつぎょう しんきゅう いわ せきはん た いちねんかん がんば ねぎら あ
卒業と進級を祝って赤飯を炊きます。一年間の頑張りを労い合いましょう。

がつ しゅん しょくざい きゅうしょくりょうこう 3月の旬の食材・給食旅行

がつ しゅん しょくざい
3月ごろが旬の食材

さより、さわら、菜の花、カリフラワー、はっさく、甘夏、デコポン など



こんげつ にほんいっしゅう
★今月の日本一周★

にち すい ほっかいどう
13日(水) 北海道



● 札幌みそラーメン

札幌といえばみそラーメンですが、函館は塩ラーメンと北海道でも土地土地によって味付けが異なります。

今月は札幌の名物、みそラーメンです。北海道の主力農産物のコーンやジャガイモもつかって料理する予定です。

こんげつ せかいいっしゅう
★今月の世界一周★

なの か もく ちゅうかじんみんきょうわこく
7日(木) 中華人民共和国



● 五目湯麺・珍珠丸子

湯はスープなので、湯麺は中国で汁そばを指します。日本のラーメンなども中華料理の汁そばをもとに今のようになるとされています。珍珠丸子は肉と野菜を丸めてもち米をつけて蒸した料理です。

ねんせい みな そつぎょう 6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

おな かま めし た なかま おとな そうだん あ なかま
同じ釜の飯を食べた仲間は、大人になっても相談し合える仲間になるでしょう。これからも友達を大事にしていってください。もし、調子がすぐれないときには、まずは給食を思い出して食生活を見直してください。

