



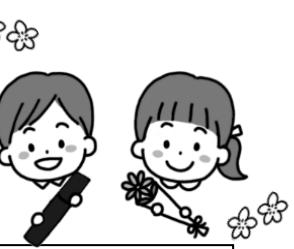
# 3月 給食たより



家庭数配布

令和7年2月28日発行  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎晶子  
栄養職員

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。  
3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだことなどを振り返りましょう。今の教室で、先生や友達と給食を食べるのもあと少し。思い出に残る、楽しい給食時間を過ごしましょう。



## 【3月の献立】



### ◇3日(月)：ひなまつり献立

→ちらし寿司をのりで巻いて食べる、セルフ手巻きちらし寿司です。汁には梅の形のかまぼこを入れ、デザートには3色白玉餅を入れました。ひなまつりの食事を楽しみましょう！！

### ◇4日(火)、7日(金)、11日(火)、13日(木)、18日(火)：リクエスト給食

→給食委員会が実施したリクエスト給食のアンケートから、主食・主菜・副菜・汁物・デザートのそれぞれで1位になった料理を出します。メニューは、4日(火)主食(きなこあげパン)、7日(金)汁物(ABCスープ)、11日(火)副菜(フライドポテト)、13日(木)主菜(ジヤンボーゴーヤ)、18日(火)デザート(やきチョコもち)です。どうぞお楽しみに！！

### ◇6日(木)：6年2組、12日(水)：6年4組、14日(金)：6年3組、17日(月)：6年1組、

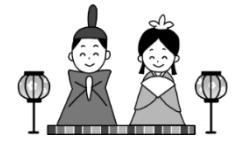
#### 18日(火)：ちはだ5・6年生が考えた給食の献立

→2学期に家庭科の授業で給食の献立を考えました。給食で作るのは、各クラスで選ばれた献立です。何が出るのか？楽しみですね。

### ◇21日(金)：卒業・修了お祝い献立

→今年度の給食最終日です。6年生の卒業と、1～5年生の修了をお祝いする献立にしました。お祝いの席に欠かせない赤飯や、人気メニューのからあげ、お祝い汁には祝いなるとを入れました。お祝い献立を食べながら、頑張った自分たちを称えましょう！

## 3月3日は「ひなまつり」



ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾って、子供の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。ひなまつりにまつわる食べ物は、どのようなものがあるでしょうか。

### ちらし寿司



お祝いの日によく食べられるもの。えびやれんこんなど、縁起のよい食材が使われます。

### ひなあられ



おもちに砂糖をからめて炒ったお菓子。「子が幸せに過ごせるように。」という願いが込められています。

### はまぐりのおすいもの



はまぐりは、同じ貝同士でないとぴったりくっつきません。「良い相手に恵まれますように」という願いが込められています。

### ひもち



ひし形のおもちを重ねたもの。緑(厄除け)、白(清浄)、赤(疫病除け)の3色で、「健やかに育ってほしい」という願いが込められています。

## 強い骨をつくろう！

みんなの骨の成長に必要な「カルシウム」。大切な栄養素であるにも関わらず、日本人に不足しがちな栄養素です。特に、成長期のみなさんは、今の時期に骨を作らなければ、将来、骨がすかすかの状態になる「骨粗鬆症」という病気になってしまふこともあります。カルシウムが不足しないように、今からしっかり摂っていきましょう！



給食は、1日に必要なカルシウムの1/3～半量が摂れるように計算されているよ。毎日給食で出る牛乳もしっかり飲もう！

