



給食たより

家庭数配布

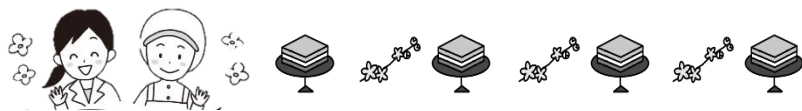
令和7年2月28日発行
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎 晶子
栄養職員



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。



がつ こんだて 【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(ジャンボぎょうざ)、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、

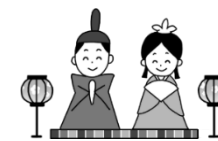
18日(火) きはだ5・6年生が考えた給食の献立

→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!

がつ 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。

ちらしずし



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。

はまぐりの

おすいもの



はまぐりは、同じ貝同士でないといっぴ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。

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!

みなさん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うこともあります。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!



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



青菜



ししゃも・小魚・桜えび

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!

