



世田谷区立奥沢小学校
令和8年3月



今年度も残りわずかとなりました。3月の給食もあと15回です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、卒業や入学・進級と、節目となる大切な季節を元気に迎えられるようにしましょう。

1年間の給食や食生活をふり返りましょう

3月は1年のしめくりの月です。この1年間をふり返り、これからいかにしていきましょう。よくできたことに◎、ときどきできたことに○、あまりできなかったことに△をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● はしを正しく使い、お碗を手に持って食べていましたか？

どれくらいできていましたか？△がついたところは、これから気をつけるようにしましょう。

3月3日 ひなまつり 献立

3月3日はひなまつりで、健康と幸せを願う日とされています。桃の季節であることから、「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花を飾ったり、ちらしずしやひなあられを食べたりします。給食では、「ひなまつりずし」と「ひなまつりフルーツポンチ」を提供します。

3月10日 セレクト給食

お楽しみのセレクト給食です。「きなこ揚げパン」と「ココア揚げパン」を自分で選びます。どちらにしましたか？どちらの味の揚げパンも楽しみです。



3月23日 卒業・進級お祝い献立

3月23日で今年度の給食は終わりになります。6年生は、小学校生活で最後の給食となります。23日は卒業・進級お祝いの給食です。おめでたいときに食べる赤飯や桜型のかまぼこを浮かべたお祝いのすまし汁を提供します。

おすすめ給食レシピ

<りんごの包み揚げ>

【材料】 (4人分)

- りんご 200g (いちょう切り)
- さとう 30g
- レモン汁 4g
- ぎょうざの皮(13cm) 4枚
- 小麦粉 10g
- みず 10g
- 揚げ油 適量

<作り方>

- りんごとさとうをさっと煮てレモン汁を加える。
- 小麦粉と水を合わせてのりを作る。
- 1をぎょうざの皮のせ、ふちに②をつけて、半月型に包む。
- 油で揚げるか、焼く。

これから先も、食べることは一生続きます。私たちの体は、自分が食べたものでつくられていきます。給食を通して、栄養バランスをはじめ、いろいろな食文化、食にかかわる人々たちへの感謝など、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。

