

給食だより

令和6年2月27日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 森田 真菜美

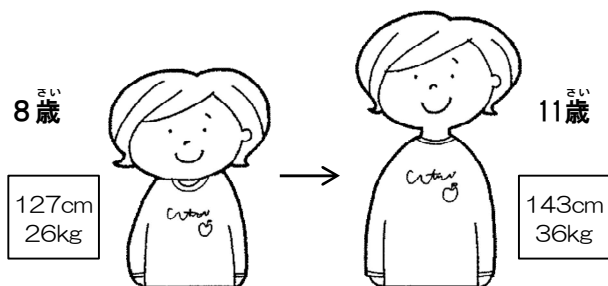
今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べながら、さまざまなことを学んできました。今月は、給食の時間を振り返って来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには口チェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備 をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	☐ よくかんで味わって 食べることができた
☐ バランスのよい食事の とり方がわかった 	☐ 地域の地場産物が わかった 	☐ 感謝の気持ちをもって 食べることができた

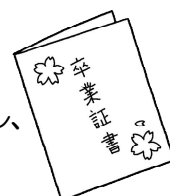
体重は増えるのは「成長の証」



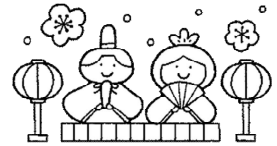
成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。成長期に体重が増えることは、成長の証です。

ご卒業 おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今後は、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。これまでに学んだことを思い出し、食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってくださいね。



3月の献立紹介



1日（金）ひなまつりの行事食

3月3日はひなまつりです。桃の花の咲く時期であることから「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなまつりのお祝いメニューとして、ちらし寿司と桃ゼリーを作ります。

12日（火）世界の料理 カナダ

カナダの国旗にもデザインされているカエデからとれるメープルシロップと、バターを塗ってトーストを作ります。プーティンは、フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけたカナダの定番料理です。

18日（月）郷土料理 熊本県（戸馳島）

ぶりん飯は、豆腐を炒めてそばろ状にしたものを混ぜたご飯です。豆腐を炒める音が「ぶりん、ぶりん」と聞こえることから、「ぶりん飯」という名前がついたとされています。たけのこのひこずりは、豚肉とたけのこのみそ炒めです。「ひこずり」は熊本県の方言で「引きずる」という意味で、たけのこを鍋の底で引きずっているように見えたことが名前の由来になっているそうです。



☆☆☆ 6年生のリクエストメニュー ☆☆☆

給食委員会の児童が6年生に、もう一度食べたいメニューのアンケートをとりました。各クラスで1位になったメニューを3月の給食に取り入れました。献立表の料理名の中で、リクエストメニューには★をつけています。

6年1組	主食：きなこ揚げパン	主菜：とりのから揚げ	副菜：ツナ入りゆで野菜
	汁物：とん汁	デザート：フルーツポンチ	
6年2組	主食：きなこ揚げパン	主菜：とりのから揚げ	副菜：ツナ入りゆで野菜
	汁物：ミネストローネ	デザート：フルーツポンチ	

2クラスとも、ほぼ同じ結果となりました。毎年リクエストメニューにあがる、きなこ揚げパン、ツナ入りゆで野菜、フルーツポンチは今年も人気でした。当日を楽しみにしてくださいね♪