

給食だより 3月 新座市立栄小学校

今年度も残りわずかとなりました。1年間、子どもたちの笑顔と「今日もおいしかった！」の声に支えられたことに感謝の気持ちでいっぱいです。



給食の時間をふりかえろう

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p>□協力して給食の準備をすることができた</p>	<p>□1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p>□楽しく会食することができた</p>
<p>□バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p>□地域の地場産物がわかった</p>	<p>□感謝の気持ちを持って食べることができた</p>



ひな祭りの行事食は、ひもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



給食当番着の返却

来年度も子供たち気持ちよく使用できるように、ご家庭で洗濯し、3月26日(6年生は24日)までに担任にご返却お願いいたします。



～ 6年生リクエスト献立 ～

【1組】6日(金)

チキンカツカレー パリパリサラダ ジョア白ぶどう

【2組】18日(火)

味噌ラーメン 揚げ餃子

サイダーフルーツポンチ コーヒーミルク

給食タイムズ1位 <6-1>

ココア揚げパン ABCスープ 豆乳アイス オレンジジュース

事前にリクエストを募り、献立に組み入れました。残り少ない栄小の給食を楽しんでほしいです♪



春を告げる食品
わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮

春の味わい なばな

「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。



早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。