


きゅうしよくだより

令和5年3月
流山市立
東深井小学校

いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。1年間給食をおいしく食べることができましたか？毎日の食事と健康は密に結びついています。自分の食生活を振り返り、新しい学年に向けて準備をしていきましょう。



 ○(できた) △(まあまあできた) ×(できなかった)のチェックをしてみよう。

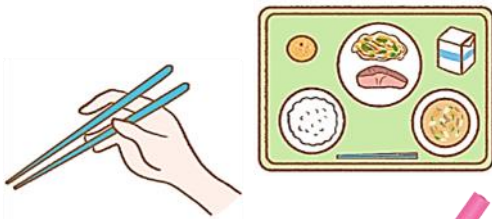
毎日、朝ごはんを食べることができた。



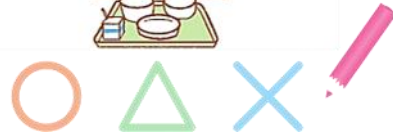
苦手なものでも一口は挑戦できた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



良かったところはそのまま続けて、足りなかったところは気を付けながら今年度最後の給食を楽しく味わって食べましょう。



3月3日は桃の節句（ひな祭り）

ひな祭りは3月3日の桃の節句のことで、女の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いする日です。給食では、おひなさまとおだいりさまのおにぎりでデコレーションした「ひな祭り寿司」を作る予定です。また、デザートは「ひしもち」にちなんで、「三色ゼリー」です。ひしもちの色は上から桃、白、緑で、雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いて春が来た様子を表すといわれています。



春の訪れを告げる食べ物

長い寒い冬が終わり、うららかな春がやってきます。春の訪れを告げる食べ物を紹介します。

ふきのとう



ふきの花のつぼみです。独特の香りとほろ苦さを楽しむことができます。

つくし



ギザギザのはかまをとってゆでて食べます。和歌の季語にもなっています。

よもぎ



やわらかい葉をゆでて、草もちにするとおいしいです。

うど



シャキシャキした食感で、炒め物や和え物、煮物など色々な料理に使うことができます。

な 菜の花



菜の花のつぼみをつけてたくきを食べます。栄養もたっぷり、ビタミンCや鉄分が豊富です。

はる 春かぶ



春のかぶはみずみずしく、やわらかいのが特徴です。丸い根にはビタミンCが、葉にはカロテンが多く含まれています。