

3月の給食だより

令和7年度  
さいたま市立辻小学校  
給食室

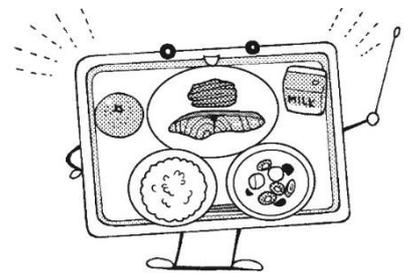


今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？  
春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり取って、新しい生活を元気に迎えられるようにしましょう。

1年をふりかえろう！マナーを守って食べれたかな？

<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>

給食はおなかを満たすだけでなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。  
給食で学んだことをふり返ってみましょう。



辻小学校でとれた野菜を

給食で提供しました！

1月27日、2月13日の給食では、5組さんが育てたカーボロネロとカーリーノケールを、2月5日の給食では環境委員会さんが育てた大根を提供しました。前日に収穫した、新鮮な野菜を使用しました。とても甘く、辻子のみんなもたくさん食べてくれました。野菜が立派に育つまで一生懸命お世話をしてくれた5組さん・環境委員会さん、ありがとうございました！

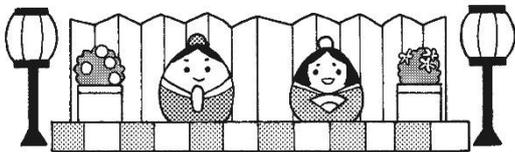


ひ ま な つ り

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。

もともとは、平安時代に貴族の間で行っていた「雛遊び」と中国のおはらい（人の形に切った紙に災いや厄を移し、身代わりとして川に流す）が結びついた行事です。

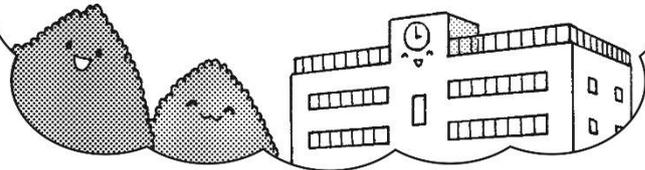
3日の給食は、ひな寿司、メバル甘酒味噌フライ、すまし汁、桜餅のひな祭り献立を提供します。



ご卒業  
おめでとうございます

春は旅立ちの季節です。卒業式では友達や先生方、そして辻小学校とお別れです。別れは寂しいですが、新しい出会いも待っていますよ。

3学期の最後の給食の日の献立は、お祝いの気持ちをこめたお赤飯、鶏肉の照焼、沢煮椀、ビスケットチョコブラウニーです。味わって食べてくださいね！



3月は郷土料理がたくさん出ます！

宮崎県

★ざぶじる

根菜類など色々な食材をざぶざぶ煮ることから、この名が付けました。

★きんかん

宮崎県は、全国の収穫量70%を占めています。

東北応援献立

東日本大震災が起きてから15年が経ちます。給食では、東北を応援できるように、宮城県や岩手県でとれる海藻を使った献立を出します。

新潟県

★豆みそ

甘めの味つけが、雪深い地域での保存性や栄養補給の工夫です。

★ごつつお

田植え仕事の合間に食べるごちそうとして、昔から作られてきた煮物です。

給食室のひみつ

2月18日（水）の給食では、白菜と肉団子のスープを提供しました。肉団子は、具材を合わせ、釜の横で1つひとつ丸めています。2人の調理員さんで約2000個の肉団子を丸めました。



手とスプーンを使って、丸めます。



スープにどンドン入れます。



やさしい一緒に煮込んだら完成！