

給食だより 3月号

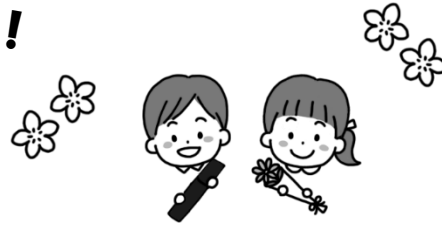
令和6年2月28日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子

3月の食育クイズ



ご卒業・修了おめでとございます！

あっという間に1年が経ちましたね。
小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
1年間の給食はいかがでしたか。給食が楽しみだった日、
給食を食べて力がわいてきた日があったら、とてもうれしく思います。
給食室チーム一同は、これからのみなさんの健康とご活躍をお祈りしています！



3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。ひなまつりにまつわる食べ物には、どのようなものがあるでしょうか。

ちらしずし



お祝いの日によく食べられるもの。えびやれんこんなど、縁起のよい食材が使われます。

ひなあられ

おもちに砂糖をからめて炒ったお菓子。「子が1年中幸せに過ごせるように」という願いが込められています。



ひもち



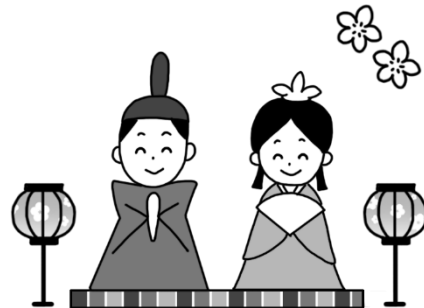
ひし形のおもちを重ねたもの。緑（厄よけ）、白（清浄）、赤（疫病よけ）の3色で、「健やかに育てほしい」という願いが込められています。

はまぐりの

おすすめのもの

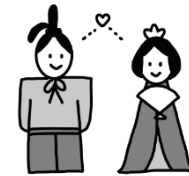


はまぐりは、同じ貝同士でないといったりくっつきません。「良い相手に恵まれますように」という願いが込められています。



ひなまつりの行事食の一つ。良い相手とめぐりあうようにとの願いを込めてお吸い物に入れる具は何？

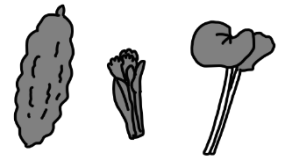
- ① しじみ
- ② あさり
- ③ はまぐり



① しじみは、お吸い物の具としてよく使われます。② あさりは、お吸い物の具としてよく使われます。③ はまぐりは、お吸い物の具としてよく使われます。

つぼみの部分とくきの部分を食べる野菜です。ほろ苦い味が特徴の、この時期が旬の食べ物の名前は何？

- ① ゴーヤ
- ② 菜の花
- ③ ふき



① ゴーヤは、苦味野菜の代表です。② 菜の花は、春の旬野菜です。③ ふきは、春の旬野菜です。

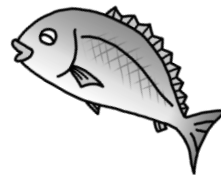
今年度をふりかえろう！！

裏の献立表のイラストを見ながらふりかえろう！

食に関することで、今年度できたこと、もう少しだったこと、来年度こそはできるようにしたいことを、いくつでも書いてみましょう！

<p>できた！ 😊</p> <p>例) ピーマンが食べられた</p>	<p>あともう少し！ 😞</p> <p>例) 箸のマナー</p>	<p>来年度こそは！ ☆ 😞 ☆</p> <p>例) 箸のマナーに気を付ける</p>
---	---	---


お祝いの魚とも呼ばれる鯛。今の時期の鯛は産卵前で、体の色はあざやかなピンク色をしています。この鯛は何と呼ばれている？



- ① 桜鯛(さくらだい)
- ② 梅鯛(うめだい)
- ③ 桃鯛(ももだい)

① 桜鯛は、桜の花のように見える白い斑点が特徴です。② 梅鯛は、梅の花のように見える白い斑点が特徴です。③ 桃鯛は、桃の花のように見える白い斑点が特徴です。

この時期が旬の「いちご」。ビタミンCがたっぷりです。人気のくだものですが、冷凍する際、いちごの表面が傷まないようにするために、まぶすのが良いとされているものは？



- ① さとう
- ② しお
- ③ あぶら

① さとうは、いちごの表面を乾燥させるのに使われます。② しおは、いちごの表面を乾燥させるのに使われます。③ あぶらは、いちごの表面を乾燥させるのに使われます。