

おいしく・楽しく・残さず食べよう!

# やなぎっこ★給食室



令和6年度 3月号

## ◆児童の皆さんへ◆

Let's try! 給食検定

～1年間の給食を通して学んだことを振り返ろう!～

★給食に関する二択クイズです。正しいと思う方にマルをつけてください。

① 成長期は、じょうぶな骨や歯をつくる（カルシウム・ニホニウム）を人生で一番多く消費します。毎日牛乳が出るのは、この栄養素をたくさんとれるからです。



② 食中毒や感染症を予防するには、食事の前の（手洗い・おしゃべり）が大切です。

③ 食物繊維が多い（肉、魚など・野菜、豆、海藻など）は、おなかの調子を整えてくれます。便秘の予防は、イライラや肌荒れ、生活習慣病、感染症の予防にもなります。



④ 日本には、「十五夜（お月見）」の月見団子や、「冬至」の（そうめん・かぼちゃ）など、四季折々の行事の日に食べる特別な祝い料理である、「行事食」があります。



⑤ 日本には、その土地ならではの食材と調理法を使った伝統的な料理である、「郷土料理」があります。



また、墨田区のご当地カレーの「すみちゃんカレー」とは、東京都の郷土料理の（ちゃんこ鍋・きりたんぼ鍋）をイメージした和風カレーです。

⑥ 牛乳パックを（リサイクルする・燃えるごみとして捨てる）ことや、ストローを使わずプラスチックごみを減らすことは、地球の自然と環境を守ることに繋がります。

（答え）

- ①カルシウム      ②手洗い      ③野菜、豆、海藻など
- ④かぼちゃ      ⑤ちゃんこ鍋      ⑥リサイクルする



## 春の行事と行事食

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>3月3日</p> <p>◆ひなまつり◆</p> <p>はまぐりの潮汁      ひしもち</p> | <p>3月20日</p> <p>◆春分の日（春のお彼岸）◆</p> <p>ぼたもち</p> | <p>桜開花のころ</p> <p>◆お花見◆</p> <p>はなみだんご      行楽弁当</p> |
|---|---|--|

## ◆今月のイチオシ!メニュー◆

3月行事食

3月3日(月)【上巳の節句(ひな祭り)】

3月4日(火)【卒業祝い】

3月19日(水)【春分の日】  
※3月20日(木)

●うなぎのちらし寿司&白桃ゼリー●  
「桃の節句」にちなんで、ピーチネクターと白桃の缶詰でゼリーを作ります。お祝い料理の定番のちらし寿司には、刻んだうなぎのかば焼きが入ります。

●赤飯&真鯛の西京焼き●  
6年生の卒業をお祝いします。鯛は「めでたい」の語呂合わせで有名な縁起物です。

●菜の花とツナのごまみそ和え●  
春を代表する野菜「菜の花」をいただきます。

## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が、健康で充実したものとなるよう願っています。

## ご卒業おめでとうございます!

