



3月 ぼうぼう通信

令和8年2月27日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.11
校長 富永 央星
栄養士 宮崎 愛弓
福田 菜里

寒さの中にも少しずつ春の暖かさを感じる季節になってきました。進級・卒業まで残すところあと1か月です。この1年間でできたこと、学んだことを振り返りましょう。自分の心と体は日々の食事から作られていきます。家族や友達との食事の時間を楽しみ、バランスよく栄養をとって、元気に成長していきましょう。

食生活ふりかえりシート

<p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p>	<p>食事の前、後に手をきれいに洗っていますか？</p>	<p>「いただきます」や、「ごちそうさま」の挨拶をしていますか？</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p>	<p>食事のマナーを守れていますか？</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか？</p>	<p>好き嫌いなくなんでも食べていますか？</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p>

自分ができていると思うマスに色を塗りましょう。

- 7~9個... **素晴らしい!** その調子! 新しい学年でも続けよう!
- 4~6個... **あと一歩!** できなかったことを意識して、取り組んでみよう。
- 0~3個... **がんばろう!** まずはできそうなことからがんばっていこう。

3月3日 ひな祭り



3がつ3か もも せつく かついつか たんご せつく
 3月3日は「桃の節句」です。ももとは5月5日の端午の節句とともに、
 こ けんこう ねが ひ いかい へいあんじだい あそ はら むす
 子どもの健康を願う日としてお祝いされていましたが、平安時代のひな遊びとお祓いが結び
 ついて、しだい おんな こ せいちょう いわ けんこう しあわ ねが ひ ちもも せつく
 次第に女の子の成長を祝い健康や幸せを願う日になりました。桃の節句には、
 ちらしずしやひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などを食べます。

10日 東京都平和の日



ねん しょうわ がつこのか しんや がつとおか どうきょうだいくしゅう
 1945年(昭和20年)3月9日の深夜から3月10日にかけて、東京大空襲と
 よばれる大きな空襲がありました。東京都全体で10万人、墨田区だけでも6万人
 もの人々が命をおとしたと言われています。当時の食事はというと、すこ こめ
 さつまいも、野菜の葉、だいこん いたい 芋のツルやカボチャ
 の種まで食べたりしていたそうです。

つくってみよう!

あうち DE 給食!

骨太ふいかけ

カルシウムたっぷりの手作りふりかけです。
 さくら しおこんぶ
 桜 えびや塩昆布などを入れてもおいしいですよ。

材料 (8人分)

作り方

- | | | |
|---------|------|----------------------------|
| ちりめんじゃこ | 50g | ① さとう、みりん、しょうゆ、酢を混ぜ合わせておく。 |
| 粉かつお | 15g | |
| さとう | 小さじ5 | ② フライパンにちりめんじゃこ、粉かつお、ごまを |
| みりん | 大さじ1 | 入れ、弱火～中火でからいりする。 |
| しょうゆ | 小さじ2 | ③ 香りが立ってきたら②の火をいったん止め、①の |
| 酢 | 小さじ2 | 合わせ調味料を入れる。 |
| 白ごま | 大さじ2 | ④ 弱火～中火にかけ、全体がぱらぱらするまでこげ |
- ないようにいためる。

保護者の皆様へ

★白衣の洗濯等、ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。
 今後ともよろしくお願ひいたします。

