

# 3月 給食だより

令和8年2月吉日  
大田区立馬込小学校  
校長 山本 秀一

いよいよ今年度も終わりに近づいています。今の学年での生活を通して、大きく成長したことを思います。3月は進学や進級をひかえたまとめの時期ですね。今年度の自分の食生活等を振り返って、新しい学年への準備をととのえていきましょう。

## 1年間の食生活をふりかえりましょう

この1年間でふり返って、できるようになったこと、できていないことを確認してみましょう。

食事のあいさつ  
がきちんとできた。

よくかんで味わって  
食べることができた。

好き嫌いせず  
なんでも食べた。

朝ごはんを  
毎日食べた。

苦手な食べ物にも  
チャレンジできた。

マナーを守って  
食事ができた。

給食当番の仕事を  
協力してできた。

食器の置き方や  
はしの持ち方が  
正しくできた。

食事の前に右に  
手で手をきれいに  
洗った。

1年間でできるようになったことは  
増えましたか？できなかったことは  
4月からの目標にしましょう♪

## ひな祭りについて

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われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい（人の形に切った紙にわざいや厄を移し、身がわりとして川に流す）が結びついた行事です。

### ひしもち

赤・白・緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれます。



### ひなあられ

もともとひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ3色でした。関東地方では後に甘い米菓子（ポン菓子）に変わっていきました。



### しろざけ

蒸したもち米とみりんなどを仕込んだお酒でこどもは飲めません。もともと桃の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのが始まりとされています。



## 給食レシピ キャロットライスクリームソースがけ

### 〇材料 (4人分)

- ・米…280g
- ・油…小さじ1
- ・麦…12g
- ・ベーコン…20g
- ・水…350ml
- ・とりこま肉…80g
- ・にんじん…60g
- ・たまねぎ…120g
- ・マッシュルーム…30g
- ・にんじん…40g
- ・ガラスープ…240ml
- ・豆乳…80g
- ・上新粉…20g
- ・しお、こしょう…少々
- ・パセリ…少々



### 〇作り方

- ① 米とみじんぎりにしたにんじんで炊く。
- ② ベーコンは1cm幅、たまねぎとマッシュルームはうす切り、にんじんはいちょう切りに切る。
- ③ 油でベーコンととりこま肉をいためる。
- ④ 肉の色が変わってきたら、野菜を入れていためる。
- ⑤ ガラスープを入れて煮る。
- ⑥ 豆乳と上新粉を合わせておく。
- ⑦ ⑤に⑥を入れ、しお、こしょうで味付けをする。（※煮立たせないこと）

保護者の皆さまへ（給食白衣の洗濯のお願い）

3月23日（月）に3学期の給食が終了します。給食当番だったお子様は給食白衣を持ち帰ります。給食白衣は洗濯後、3月中に学校へ持たせてください。期間が短くご迷惑おかけしますが、次年度の白衣枚数の確認や準備がありますので、ご協力よろしくお願いいたします。

