

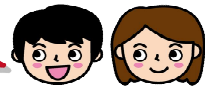
そうせランチタイムス

令和8年3月号
匝瑳市学校給食センター

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いをこめて作っています。みなさんは1年間、給食を通じてさまざまなことを学んできました。3月はそんな1年間をふり振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



1年間の振り返りをしよう!



3月になり、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

★食べて応援しよう★

3月にはパラリンピックやWBCが開催され、今年もスポーツの祭典が目白押しです☆給食では開催地や対戦国の料理が登場するので、一緒に楽しみましょう!

3/4: イタリア【パラリンピック開催国】



○ズッパ・ディ・レグーミ (豆のスープ)

ズッパとは、イタリア語でスープをさす言葉で、主に具材がたっぷり入った煮込み料理を意味します。今回はいろいろな豆を煮込んだスープを提供します。イタリア料理の代表『パスタ』の一種、パンネのソテーと一緒に味わおう!

3/10: チェコ【WBC対戦国】



○チェコ風豚肉のグラーシュ

ハンガリーが発祥されるグラーシュは、中欧ヨーロッパ帯に広まった料理です。ブラウンシチューのような見た目、肉と大量の玉ねぎをパプリカ等のスパイスや香草をきかせて煮込みます。



予定献立表と給食だよりについて、4月より給食センターからの紙での配布がなくなり、メールでの送付になります。

わくわく♪和食すごろく



お正月や節句など、日本には昔から季節ごとたくさんの年中行事があります。そんな行事やお祝いの日に食べる料理「行事食」について、おいしく学んでいきます。学校にすごろくシートと紹介カードを掲示しています。



ひな祭りのおはなし



3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願いお祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ちらしずし



ひしもち



ひなあられ



はまぐりのうしお汁



白酒



今年度の給食では、毎月日本の年中行事を取り入れて『わくわく♪和食すごろく』と題し紹介しました。学校の掲示板でも、すごろくシートと給食写真が掲示されました。給食委員のみなさん、ご協力ありがとうございました。

