



令和7年度3月号  
調布市立若葉小学校



# きゅうしょくだより

日が出ている時間が徐々に長くなり、寒さの中にも春の訪れを感じる季節となりました。あと1ヶ月で今年度も終わりです。残り少ない学年・学級での給食時間を楽しくすごしていきましょう。



## [3月の献立より]

### 3日(火) 桃の節句メニュー



→「桃の節句(もものせつく)」は3月3日のひな祭りのことを言います。昔の暦(こよみ)では桃の花が咲く時期だったからです。ひしもち、ひなあられ、桜もち、ちらし寿司などを桃の節句では食べます。



### 5日(木) 菜の花ごはん

→「菜の花」は春の到来を告げるこの時期にしか食べられない野菜です。肉そぼろと一緒に炒めた菜の花をご飯に混ぜた季節を感じられる料理です。



### 6日(金) 日本味めぐり・沖縄県の料理

→「ししじゅうしい」は豚肉や昆布を炊きこんだごはんです。「しし」は豚肉、「じゅうしい」は炊き込みごはんをさす沖縄の言葉です。沖縄では豚肉をよく食べるので、豚を使った料理がたくさんあります。「ふーチャンプル」の「ふー」はおふの事、「チャンプル」は混ぜるです。おふと野菜、卵を炒めた料理です。



### 11日(水) 東日本大震災15年 東北の料理

→15年前の2011年3月11日に大きな地震が東北地方を中心とした東日本でありました。調布市も震度5弱の大きな揺れを観測しました。この時に、特に被害が大きかった東北地方の食材(油ふ、笹かまぼこ)を使った料理をだします。大きな災害はいつ起こるかわかりません。家族で災害への備えについて話しておきましょう。

### 16日(月) お祝いラーメン

→若葉小の給食室では、お隣の第四中学校の給食も作っています。この日が中学3年生の最後の給食となるため、「祝」の字が入ったナルトを使ったラーメンにします。



### 18日(水) 世界味めぐり・韓国

→韓国は日本のお隣の国です。「ビビンバ」は韓国のごはん料理です。ご飯の上に肉と野菜をのせて、それを混ぜて食べます。韓国の料理は辛い味付けが多いですが、給食では辛さは控えめにしています。「ナムル」はゆでた野菜をごま油や塩、しょう油で作ったタレとあえた料理です。

## ご卒業おめでとうございます

6年生は今月で若葉小学校から卒業します。日々の食事は皆さんの健康の源です。成長していくと、自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。食事を楽しみながら、健康で充実した毎日をおくれるように、賢く食事を選んでいってください。

