

# 給食だより 3月



令和5年 2月 28日  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士 杉本 千香子

## 3月のきゅうしょくもくひょう いちねんかんをふいかえろう

### 3月の献立紹介

#### 3日 桃の節句（ひな祭り）

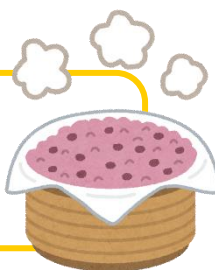
女の子の健やかな成長を祝う節句です。お祝いのちらし寿司や旬の菜の花、桃の節句にちなんだピーチかんを作ります。



祝

#### 17日 卒業お祝い

いよいよ6年生は卒業です。給食室では、お祝いの気持ちをこめて、お赤飯を炊きます。主菜は6年生リクエストの唐揚げです！



#### 3月8日 Kiyohachiが登場！



清瀬市では、平成26年3月から地域の活性化、花のあるまちづくり事業の充実、健康食品はちみつの活用を目的に、市役所の屋上でみつばちを育てています。みつばちによる受粉活動は、農作物の実りを豊かにし、市内の農業の活性化にもつながっています。また、採れたはちみつを清瀬市の特産物として販売するなどして、清瀬市の魅力を伝えています。

3月8日は「みつばちの日」ということで、清瀬で採れたはちみつである「kiyohachi」を使ったドレッシングを作ります。お楽しみに！

## 非常食の準備は万全ですか？

東日本大震災から、まもなく12年がたちます。自然災害や新型の感染症が発生したときには、食料を運ぶことができなくなる、食料が売り切れる等、一時的に食料不足になる恐れがあります。非常時に少しでも冷静に対処できるよう、日頃から準備をしておくことが大切です。一人ひとり、自分に何ができるのかを考え、家族でも防災について話し合う機会としてください。



### 最低限、備えておきたいもの

- 水（1人1日3ℓが目安）
- 缶詰（そのまま食べられるものが便利）
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 米（多めに買い置きしておく安心）
- 備品類（ラップ・ウェットティッシュ、使い捨て食器、手袋、除菌スプレー、マスクなど）

家族で最低限3日分、できれば1週間分の食料と水を備えておきましょう。

$$3 \text{ (ℓ)} \times \square \text{ (人家族)} \times \square \text{ (日分)} = \square \text{ (ℓ)}$$

### 【10日 防災給食を実施します】

給食では、通常使用している炊飯器ではなく、炊き出しをイメージして大きなガス回転釜でご飯を炊きます。また、器具や食材が限られてしまう災害時でも作りやすく、栄養バランスの良い「すいとん」を作ります。

## 毎日ホームページを更新しています！

右のQRコードを読み取ると、清瀬第三小学校 給食室のページにアクセスでき、以下の情報が見られます。

- ・給食写真
- ・給食だより（カラー）
- ・献立表
- ・食材産地情報

ぜひご覧いただき、ご家庭で話題にしてください。

