



# 給食だより 3月号

令和7年2月26日  
目黒区立東山小学校  
校長 村尾勝利  
栄養士 砂山あや香

日に日に春の訪れを感じられるようになりました。早いもので今の学年で迎える最後の月です。学習や学校生活はもちろんですが、給食時間や食生活などの面からも1年を振り返ってみましょう。

## 《桃の節句》



3月3日の桃（上巳）の節句は、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物や菱餅、ちらし寿司などがあります。給食では旬の菜の花を飾ったちらし寿司と苺を使ったデザートを作ります。

## 《防災献立》

3月11日には、目黒区の備蓄食品で入れ替わるアルファ化米（わかめご飯）を使用します。災害時に食べ慣れていない食品を初めて口にするのは、体にも心にも負担がかかるものです。災害時に配布される食糧の味を知っておくことが、いざという時に少しでも安心して食事ができることに繋がるようにと願います。

## 《春のお彼岸》

太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さが同じになる春分の日と秋分の日を挟んだ前後3日の計7日間を「彼岸」と呼びます。この期間に仏様の供養をする事で極楽浄土へ行くことができると考えられていて、お彼岸に先祖の墓参りをする習わしがあります。そのときに、お供えするのが『ぼたもち』です。春のお彼岸では『牡丹の花』にちなんで『ぼたもち』と呼び、秋のお彼岸では萩の花にちなんで、『おはぎ』と呼びます。給食では朝早くから手作りのあんこを煮て、ぼたもちをつくりま

## 《食物アレルギーについて》

食物アレルギーのあるお子様は、目黒区の「学校・園におけるアレルギー疾患への対応の手引」にそって、医師の指示書をもとに、除去食を提供しています。今まで食物アレルギーがなかった場合でも、年度途中に新規発症する事例が増えています。体調の変化などがあつた場合は、必ず担任までお知らせください。除去食を提供する際には、以下のような決まりがあります。

- ・除去食を盛り付けた皿にラップをし、名札（対象児童のクラス・氏名・献立名・除去食材を記載）を貼る。
- ・ラップは、「いただきます」まで、はずさない。
- ・除去食が提供される日は、対象児童は食物アレルギー対応トレイを使用する。
- ・除去食以外の料理は、学級で一番初めに盛り付ける。
- ・除去食が提供される日、対象児童は全ての料理で、おかわりをしない。

