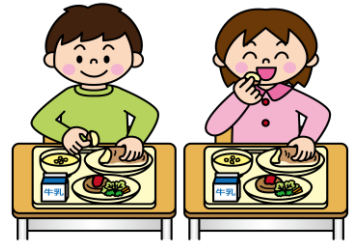


給食だより 3月

令和7年3月1日
ひたちなか市立前渡小学校

3月の目標 給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？
3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



給食からどんなことを学びましたか？

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？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、たくさんの思いを込めて作っています。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もうすこしががんばりましょう	まずはたべるとすきになりましょう

ご卒業おめでとうございます

「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れず、「食べる」ことを大切にしてください。

1年間ありがとうございました！

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安全・安心な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

3月の給食について

- ★ひな祭りにちなんだ料理を取り入れています。
【五目ちらし寿司、ももゼリー】
- ★旬の食材を取り入れています。
【キャベツ、にら、たけのこ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー】

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。

ねえ、ひな祭りの食べ物って何で白やピンク、緑色をしているの？

それはね、長い冬が終わって雪がとけて大地から新芽が出てくる。そしてひしもちやね、春を待ちわびる気持ちがとてもしっかりと春のお祝いも一緒にしようね。

昔の人は、春を待ちわびる気持ちがとてもしっかりと春のお祝いも一緒にしようね。

白は雪の色
桃の花の色
緑は春の大地の色

じゃがいものそぼろ煮

美味しく減塩♪
美味しくおレシピ

<1人当たり>
エネルギー 165kcal
食塩相当量 0.9g

【材料】(4人分)

- 豚ひき肉 120g
- じゃがいも 3個
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- つきこんにゃく 80g
- グリーンピース(冷凍) 15g
- しょうが 4g (チューブ…約8cm)
- サラダ油 大さじ1/2
- 水 100cc
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ4
- みりん 小さじ1弱
- 片栗粉 大さじ2
- 水 大さじ4

<作り方>

- じゃがいもは厚めのいちよう切り、人参はいちよう切り、玉ねぎは角切り、つきこんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を熱し、みじん切りにしたしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。
- 次に①で切った食材を火がとおりにくい順に加えて炒める。そこに④の水と調味料を加えて調味し、煮含める。
- 食材に火がとおったら③の水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にグリーンピースを加えて仕上げる。

★ しょうがの風味や豚肉のうま味がじゃがいもに染み込み、少ない塩分でもおいしく感じられます。