

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

給食から、どんなことを学びましたか？

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、たくさんの思いを込めて作っています。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？

今年度の給食もあと少しで終わりです。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。



一年の給食をふり返ってみよう！

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか？
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか？
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか？
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか？



栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか？
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか？
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか？
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか？
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか？

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか？
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか？
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか？
- ・みんなと食べる速さを合わせながら、楽しく会食できましたか？
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか？



3/3 ひな祭り



ちらしずし



はまぐりのお吸い物



ひしもち



ひなあられ

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」。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。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。給食でも、5日にひな祭り献立を実施します。お楽しみに。

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

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。(五目ちらしずし、ももゼリー) 3/5

★卒業や進学に向けて様々なデザートを取り入れます。
 (いよかん(良い予感)ゼリー3年生3/3 1・2年生3/12、
 お祝いロールケーキ3年生3/7)

★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】

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」できています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「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、よろしくお願いいたします。



作ってみませんか ~今月の献立から~ 「じゃがいものほろ煮」 3/14(金)

【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
 - ・つきこんにやく 80g
 - ・グリーンピース(冷凍) 15g
 - ・しょうが 4g
(チューブ…約8cm)
- A
- ・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
- B
- ・片栗粉 大さじ2
 - ・水 大さじ4

<作り方>

- ① 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、つきこんにやくは食べやすい大きさに切る。
- ② 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。
- ③ 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Aの水と調味料を加えて調味し、煮含める。
- ④ 食材に火がとおったらB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みが、とろみをつけることでじゃがいもなどの具材の周りからまみり、少ない塩分でも美味しく食べることができます。

