







給食だより 3月

寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じるようになりました。1年間、給食だよりをご覧いただきありがとうございました。3月は次の学年・学校への準備の月です。今年度を振り返り、4月から元気な毎日を過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

1年間の食生活をふりかえってみよう！

給食時間の過ごし方や家庭での食生活はどうでしたか？下の表で振り返ってみましょう！

☐にチェックをいれてみましょう。

<input type="checkbox"/>  <p>①朝ごはんを毎日食べることができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>②食事前に、きちんと手洗いができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>③食事をよくかんで食べることができた。</p>
<input type="checkbox"/>  <p>④食事に関わる人や食べ物に感謝することができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>⑤好き嫌いせずバランスよく食べることができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>⑥はしを正しく持つことができた。</p>
<input type="checkbox"/>  <p>⑦食事のマナーを守ることができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>⑧おやつは、時間や量を決めて食べることができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>⑨食事の準備や後片づけに協力することができた。</p>

どうでしたか。できなかったところは、4月からの目標にしましょう！



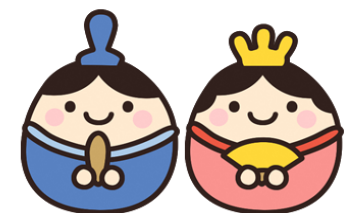
3月3日は、ひなまつりです。

ひなまつりは、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った「ひいな遊び」と中国から伝わった払いの行事（人形に酒や食べ物を供えて、災厄を託して水に流す）「流しひな」が結びついたものと言われています。

ひしもちやひなあられに使われる緑・白・ピンクの3色は、緑「若草」、白「雪」、ピンク「桃の花」で、春の訪れを表しています。

給食のひな祭り献立は

ひなちらしずし、すまし汁
ひな祭りデザートです。



食べることは生きること！

私たちにとって「食べること」は生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。大人になっても健康で生き生きと過ごすためには、体の基礎づくりの子どものうちに望ましい食習慣を身につけることが大切です。いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも、食べられるようになることもあります。「食わず嫌い」にせず、一口でも食べるようにし、食体験を増やしましょう。

給食の献立より

豆乳豚汁

～材料（4人分）～

- 豚中肉・・・60g
- 料理酒・・・小さじ1
- 白菜・・・90g
- じゃがいも・・・130g
- ごぼう・・・40g
- にんじん・・・20g
- ねぎ・・・20g
- 無調整豆乳・・・60g
- かつおだし・・・適量
- 味噌・・・40g

～作り方～

- ①白菜はざく切り、にんじんはちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②じゃがいもは角切り、ごぼうさがきにして水にさらす。
- ③かつおだしに料理酒に浸けた豚肉を入れてよく加熱する。
- ④ごぼう、じゃがいも、にんじん、白菜を順次加えて加熱する。
- ⑤豆乳、みそ、ねぎを入れてできあがり！

