

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年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

☐ にチェックを入れてね！

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べる時は、栄養のバランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。



3月3日は、**ひな祭り** です。

ひな祭りは、「桃の節句」ともよばれ、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厄払いの行事「流しひな」(人形に酒や食べ物を供えて、災厄を託して水に流す)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、緑は「若草」、白は「雪」、ピンクは「桃の花」と、春の訪れを表しています。



家族そろって食事の時間を

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？

いつもの食卓で心を通わせながら食べると、お互いの心や体の調子を知ることができます。その他、食事のマナーが自然と身についたり、親子でのコミュニケーションの時間が増えたりします。

一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、「ながら食べ」になったりしがちです。

家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみましょう。



おじゃがのマヨネーズ風味

給食の献立より

～材料(4人分)～

豚中肉・・・140g
 しょうが・・・ひとかけ
 A しょうゆ・・・小さじ2
 砂糖・・・大さじ1
 みりん・・・小さじ1
 じゃがいも・・・240g
 にんじん・・・24g
 (冷)むき枝豆・・・16g
 マヨネーズ・・・大さじ2

～作り方～

- ① しょうがの皮をむいてすりおろす。じゃがいもは太めの短冊切りにして、水にさらす。にんじんは、小さめの短冊切りにする。
- ② じゃがいもに、塩コショウをふり、蒸す。(※レンジで蒸しても良い)
- ③ にんじんはやわらかくなるまでゆでる。(冷)むき枝豆はさっとゆでる。
- ④ 熱したフライパンにすりおろしたしょうがとAの調味料を入れ、豚肉を加えて炒り煮し、とりだしておく。
- ⑤ フライパンにマヨネーズを入れて火をかけて溶かす。マヨネーズがとけたら、②、③、④を加えてからめ、火をとめて出来上がり♪