



給食だより 3月

暖かい春がすぐそこまで来ています。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。この1年間で体も心も大きく成長したことでしょう。今年度をふり返り、4月からも元気な毎日をするように、規則正しい生活を心がけましょう。

1年間の給食をふり返ろう

今の学年ですごく最後の月です。この1年間の給食時間をふりかえてみましょう。できたことはこれからも続けていきましょう。できなかったことは、4月から心がけましょう。

<p>① 手洗いを忘れずにできましたか</p> 	<p>② 給食の準備を協力してできましたか</p> 	<p>③ 好き嫌いなく食べましたか</p> 
<p>④ よい姿勢で食べましたか</p> 	<p>⑤ よくかんで味わって食べましたか</p> <p>#</p> 	<p>⑥ 食事のあいさつを忘れずにしましたか</p> 
<p>⑦ 後片づけがちゃんとできましたか</p> 	<p>⑧ はしを正しく使えましたか</p> 	<p>⑨ 残さず食べることができましたか</p> 



3月3日は **ひなまつり**

ひなまつりは、「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。ひしもちやひなあられには緑・白・ピンクの3色が使われていますが、緑は「若草」、白は「雪」、ピンクは「桃の花」と、暖かい春の訪れを表しています。

給食のひなまつり献立：ひなまつり寿司 野菜かきあげ すまし汁 ひなあられ



将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

～給食献立より～

中華風たまごスープ

朝食にもおすすめ!

《材料》4人分

- ・卵……………2個
- ・ベーコン……………30g
- ・にんじん……………3センチ
- ・えのき……………1/2株
- ・チンゲンサイ……………1株
- ・ねぎ……………5センチ
- ・中華スープの素…小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・塩コショウ
- ・片栗粉……………小さじ1

《作り方》

- ①ベーコンは1センチ幅に切る。にんじんは、皮をむいて短冊に切る。えのきは石づきを落として半分に切る。チンゲンサイは2センチ長さに切る。ねぎは小口に切る。
- ②鍋に湯をわかし、にんじんを入れてやわらかくになったら、ベーコンを入れる。
- ③えのき、チンゲンサイの順に加え、煮立ったら調味料を加える。
- ④③をかき混ぜながら、小さじ1の水でといた片栗粉を加える。(スープに少しとろみがつくぐらい)
- ⑤溶いた卵を流し入れる。
- ⑥ねぎを加えて、味をととのえればできあがり♪

