

# 給食だより 3月



寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。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ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年をふりかえって、給食時間の過ごし方や毎日の食生活はどうでしたか？下の表で、できるようになったこと、よくできたこと、できなかったことを確認しましょう。

<p><input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手洗いができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事をよくかんで食べることができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> 苦手な食べ物を食べることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> はしを正しく持つことができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 季節や行事の料理を知ることができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> まわりの人と楽しく食事をすることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食品の3つのグループや五大栄養素を知ることができた。</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。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「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。ひなまつりの風習は、地域によっていろいろありますが、ひな人形を飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」などをお供えします。

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。

**給食のひなまつり献立: ひなまつりずし 牛乳 野菜かき揚げ すまし汁 ひなあられ**



### 給食室からみなさんへ

1年間楽しみながら、しっかりと給食を食べることができましたか？給食は、成長期にあるみなさんにとって必要な栄養がとれるように作られています。給食を通して学んだ食に関する知識や食習慣を、これからの生活に役立ててください。来年度も残さず給食を食べて、体も心もたくましく成長してくれることを願っています。



### 大根と里芋のそぼろあんかけ

給食の献立より

～材料（4人分）～

- 合いびき肉・・・120g
- しょうが・・・ひとかけ
- 酒・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 大根・・・320g
- 里芋・・・80g
- にんじん・・・40g
- こんにゃく・・・120g
- いんげん・・・30g
- 干しいたけ・・・4g
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- だしの素・・・小さじ1/2
- 片栗粉・・・小さじ1

～作り方～

- ① しょうがの皮をむいてすりおろす。大根と里芋は厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは1cm程度の角切り、いんげんは2cm幅に切り、干しいたけは戻して角切りにする。
- ② 大根は下茹でし、いんげんは茹でて水にとっておく。
- ③ 鍋に合いびき肉、しょうがのすりおろし、Aを入れて炒りつける。
- ④ 肉に火が通ったら、こんにゃく、干しいたけ、大根、ひたひたの水、調味料を入れて煮込む。
- ⑤ にんじん、里芋を入れてさらに煮込み、火が通ったらいんげんを入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、味を調べて出来上がり♪

