

給食だより 3月

加賀市立東和中学校

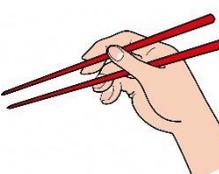
今年度は厳しい冬でしたが、少しずつ春を感じられるようになりました。1年間、給食だよりをご覧いただきありがとうございました。3月は次の学年・学校への準備の月です。今年度を振り返り、4月から元気な毎日を過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。



1年間の食生活をふり返ってみよう!

この1年間、給食の時間や毎日の食生活はどのように過ごしてきましたか。下の表でふり返ってみましょう。

☐にチェックをいれてください。

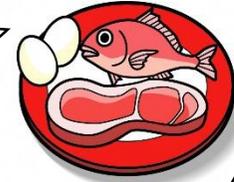
<input type="checkbox"/>  <p>①食事の前に、きちんと手を洗うことができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>②食べ物や食事の関わる人に感謝することができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>③はしを正しく持つことができた。</p>
<input type="checkbox"/>  <p>④よくかんで食べることができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>⑤食事のマナーを守ることができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>⑥好き嫌いしないで、バランスよく食べることができた。</p>
<input type="checkbox"/>  <p>⑦朝ごはんを毎日食べることができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>⑧おやつは、時間・量を考えて食べることができた。</p>	<input type="checkbox"/>  <p>⑨1日3食を毎日食べることができた。</p>

できなかったことがある人は、4月からの目標にしましょう!

赤・黄・緑のグループがそろっていますか?

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に目安となるのが、食品を赤・黄・緑のグループにわけて、バランス良く食べる方法です。食事を食べる前に3つのグループがそろっているか確認をしましょう。

赤のグループ
血や体のもとになるよ!



緑のグループ
体の調子をととのえるよ!

黄のグループ
熱や力のもとになるよ!



3月3日は、ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事です。また、桃の花が咲く時期なので「桃の節句」とも言われています。草やワラ等で作った人形に、身についた汚れ(悪心や病魔)を移して、海や川に流しておはらいをする「流しひな」と「ひいな遊び(人形遊び)」が結びついて現在の「飾るひな人形」になったと言われています。

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。

《ひな祭り献立》
牛乳
ひなちらしずし
野菜かき揚げ
すまし汁
ひな祭りデザート



れんこんサラダ ~給食の献立より~



材料(4人分)

- れんこん . . . 120g
- 〔砂糖 . . . 2g (小さじ1弱)
- しょうゆ(淡) . . . 4g (小さじ1弱)
- ブロッコリー . . . 80g
- コーン . . . 40g
- マヨネーズ . . . 30g (大さじ2・1/2)
- しょうゆ . . . 少々
- 塩コショウ . . . 少々

作り方

- ①れんこんは薄めのいちょう切りをして、砂糖・しょうゆ(淡)で下煮し、冷ます。
- ②ブロッコリーは小房に切る。
- ③切ったブロッコリーとコーンを茹でて冷ます。
- ④①と③をマヨネーズ・しょうゆ・塩コショウで和える。味を調べたら完成。