



# 給食だより 3月

寒さも和らぎ、少しずつ春を感じられるようになりました。さて、今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食だよりを見ていただきありがとうございました。3月は、進級・進学準備への時期です。新年度を元気に迎えられるように規則正しい生活を心がけましょう。

## 1年間の食生活を振り返ってみよう！

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

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！

## 家族そろって食事をする時間を



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？毎日、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。そのほか、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振り返り、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。

3月3日は、



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。

給食では、ひな祭り献立として、ひなちらしずし、すまし汁、ひな祭りデザートが登場します。



## キムタクごはん ~給食の献立より~



### 材料（4人分）

- 豚肉スライス・・・180g
- 酒・・・少々
- キャベツ・・・100g（1/8個）
- 玉ねぎ・・・60g（1/4個）
- キムチ・・・70g
- たくわん・・・50g
- サラダ油・・・2.5（小さじ1/2）
- 砂糖・・・1.5（小さじ1/3）
- しょうゆ・・・6.5（小さじ1、1/3）

### 作り方

- ① キャベツは1cm短冊、玉ねぎはくし切りにする。豚肉は2cm、たくわんは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。途中、酒をふる。
- ③ ②にキャベツ、玉ねぎを入れ炒める。
- ④ ③が炒まったら、キムチとたくわん、調味料を入れて炒める。
- ⑤ 味を調べ、ご飯にかける。