

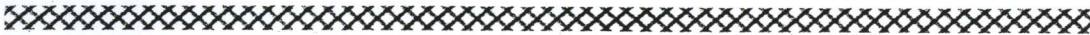
# 給食たより



## 早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

寒さがやわらぎ、校庭の桜のつぼみも少しずつ膨らみはじめました。草や木も、春の準備を始めています。今年度も残すところあとわずかとなりました。新学期当初に比べて食べ残しも少なくなり、完食するクラスも増えてきました。心と体が健やかに成長するためには、規則正しい食生活が基盤になってきます。1年間の自分の食生活を振り返り、来年度に生かしましょう！！



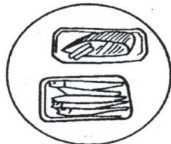
3年生の皆さんは、小学校から9年間食べてきた給食ともあと少しでお別れです。4月からの昼食は、自分で用意しなければなりません。コンビニやスーパーなどを利用する機会も増えると思うので、好きな物ばかりの偏った買い物ではなく、次のポイントを上手に活用してほしいです。

### <お昼ご飯を買う時のポイント>

主食・主菜・副菜にあてはまるように食品を選びます。まずは食事の中心になる主食(ご飯・パン・麺類など)の食品を選び、それに合わせておかずになる主菜(肉・魚・卵など)、副菜(サラダ・汁物・果物)の食品を付け足しましょう。

### 《積極的にとりたい食品》

不足しがちなカルシウム・鉄分・食物繊維なども、忘れずにとるようにしましょう！！



魚類



豆製品



野菜・果物



乳製品



主食

主菜

副菜

# 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さずに食べた 	③朝食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べられることに感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた 	⑨さらいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



## ～3月の献立から～

- ・ねぎ、キャベツ、小松菜、ほうれん草、ひじき、ブロッコリー、わかめ、さわか、はっさく、苺など、3月の旬の食材を使用した献立作成をしました。
- ・3年生のリクエスト給食をたくさん取り入れました。
- ・3日はひな祭りにちなみ、ちらし寿司を提供します。ちらし寿司は、上巳の節句のお祝いのために、野外で色々な食材を彩りよくすし飯に混ぜたのがはじまりといわれています。
- ・19日は3年生の卒業をお祝いして、お赤飯を提供します。お赤飯の小豆の赤い色には、邪気を払うという意味があるとされ、元々は凶事の時に食べられていました。「凶をかえして福にする」という縁起直しから、今ではお祝いに欠かせない料理になっています。

### 月給食レシピ紹介～スペイン風オムレツ～

★ピーマン・トマト・卵を使ったカラフルな卵焼きです★

☆材料☆ にんにく 1/2片 ・ウィンナー 2本 ・じゃが芋 1個 ・玉葱 1/2個 ・ピーマン 1/2個 ・トマト 1/2個 ・卵 4個 ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々 ・油 小さじ2

1. じゃが芋は皮をむき、1cm角に切ってレンジにかけてやわらかくする。にんにくはみじん切り、ウィンナーは輪切り、ピーマン、玉ねぎ、トマトは角切りに切る。
2. フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出たら玉葱・ウィンナー・ピーマンを加えて中火で炒める。
3. 溶いた卵3分の2を2に加え、よく混ぜながら5割程度火を通す
4. 残りの卵・じゃが芋・トマト・塩・こしょうを入れて混ぜ、アルミカップ(又は耐熱容器)に4等分に注ぐ。180℃のオーブンで10分程焼いて出来上がりです♪

## ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

