

# きゅう しょく 給食だより 3月号

かしはらしりつますげしょうがっこう 檀原市立真菅小学校

さむ 寒さがゆるみはじめ、はる おとず 春の訪れが感じられるようになってきました。こんねん 今年度も残りわずかになりました。この一年をふり返って、給食を含む食生活はいかがでしたか？食事と健康は密接に結びついています。げんき 元気に新年度を迎えるためにも、しっかりと給食を食べましょう。

## いちねんかん 一年間の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけましょう。



あさ 朝ごはんは毎日食べましたか？

はしを正しく使い、おわんを手にとって食べていましたか？

あさ 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

きゅうしょくとうばん 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりできましたか？

しょくじ 食事の前の手洗いはきちんとできましたか？

しょっき 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

よくかんで食べていましたか？

いくつ「○」がつけましたか？「○」の数がたくさんあった人はこれからも良い食習慣を続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、○がつかなかったところを来年度に向けてがんばりましょう。

どこの国の料理？

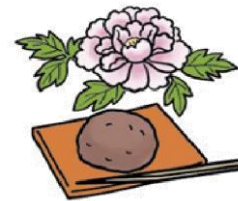
今月は、ストリートファイターに登場するリュウの出身国『日本』の料理 厚焼き卵 が登場します！

食育の日の給食

毎月19日前後に食育の日の献立を出しています。みなさん、楽しみにして食べてみてください。給食で世界各地の料理を食べて、色々な国の歴史や気候、特産物などを知り、世界に目を向けるきっかけになっていると思います。3月は、オランダの料理です。来年度も楽しみにしててください。

## しゅんぶん ひ 春分の日

「春分の日」は、1年の中で昼と夜の長さが同じになる日です。今年は3月20日です。この日は、昔から農作業を本格的に始める目安とされてきました。現在は祝日となり、法律では「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」となっています。ちょうど春の「彼岸」とも重なり、日本ではお墓参りをして先祖を供養する習慣があります。「彼岸」は春と秋の年2回あり、それぞれ春分の日と秋分の日を中心に前後3日で合計7日間続きます。春のお彼岸には「ぼたもち」をお供えます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春に咲くぼたんの花にかけて呼び分けられることがあります。春分の日が過ぎると、昼の長さが日に日に長くなっていきます。自然の中で季節の変わり目を感じてください。



《献立紹介》 まめ 豆かりんとう

ひよこ豆は、形がひよこの頭に似ていて、ホクホクした食感が特徴です。

材料(1人分)

- ひよこ豆 ...9g
- 水煮大豆 ...9g
- でんぷん ...2g
- ちりめんじゃこ ...4g
- さつまいも ...20g
- 揚げ油 ...適量
- しょうゆ ...0.6g
- 砂糖 ...5g
- 水 ...2g

〈作り方〉

- さつまいも...1cm角に切る。
- さつまいもを揚げる。
- ちりめんじゃこを揚げる。
- 大豆とひよこ豆にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- 調味料を合わせてたれを作り、揚げた大豆、ひよこ豆、さつまいも、ちりめんじゃこをからめて混ぜ合わせる。