



給食だより

平成31年3月号 志木市立志木第四小学校



日に日に春の訪れを感じられるようになりました。早いもので、今年度も残りわずかです。3月は給食や食について学んできたことをふりかえりましょう。



1年間をふり返ってみよう

1年間をふり返って、よくできたものの口に○をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をきちんとできましたか？ 
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配ぜんして食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？ 	<input type="checkbox"/> はしを正しく持って使うことができましたか？ 
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか？ 
<input type="checkbox"/> クラスのみんなと楽しい給食の時間にできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、すききらいなく食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか？ 

いくつ○がつきましたか？

- が9個以上 すばらしい☆新しい学年もこの調子で！
- が6～8個 あともう一步。できなかったことはつぎのがくねんでがんばってみよう。
- が0～5個 できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう！



ひなまつり



ひなまつりは、女の子の成長やしあわせを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。もとは草や紙で作った人形で体をなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。



ひしもち

桃色は“生命”、白は“雪の大地”、緑は“木々”の芽ぶきを表し、3色で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」ということを象徴しています。昔は病気や貧しさのために子どもが長く生きられることが少なく、薬草などを使い餅に色をつけることで、子どもたちの健やかな成長を願ったそうです。

3月のおすすめ食材

うと



春の山菜のうとは数少ない日本原産の野菜です。漢字では“独活”と書きます。その由来は、大きく伸びても柔らかなウドの茎が、風もないのに“独り”で動く様子が、まるで“生きて”いるように見えることから、独活と呼ばれるようになったという話があります。

3/4(月)は‘お別れ交流給食・ありがとう会’です



この日は、ふれあいグループでみんなと一緒に給食を食べます。1年間グループのリーダーとして活動してきた6年生に感謝を伝え、素敵な思い出を作りましょう。

給食レシピ紹介 作ってみませんか？

＜材料＞ 5人分 ＜分量＞
 鶏ガラスープ 800cc(4 カップ)
 にんにく/生姜(おろす) 1 かけ(2g)
 人参(いちょう切り) 25g(1/8 本)
 ねぎ(小口切り) 50g(1/4 本)
 鶏手羽肉(千切り) 50g
 酒 小さじ1
 塩/こしょう 小さじ1 弱/少々
 片栗粉/水(水溶き) 大さじ1/大さじ2

※ご家庭ではお好みて、ナツメヤクコの実などの薬膳を加えてお楽しみください。

サムゲタン風スープ

＜作り方＞

- ① 鶏ガラスープをとります。(ご家庭では鶏がらスープの素でもよいです)
- ② スープを煮たて、にんにく・生姜・人参・鶏肉・酒・塩・こしょうを加えます。
- ③ 野菜に火が通ったら味を調えます。
- ④ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に長ねぎを入れてできあがりです。