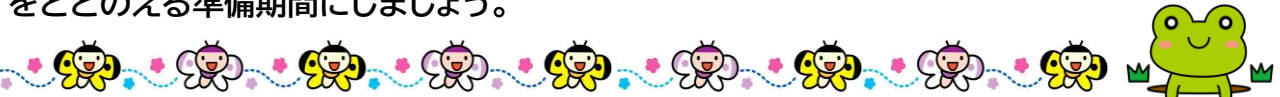


給食だより 3月号

家庭数 令和6年3月1日 和光市立第三小学校

少しずつ気温も暖かくなりはじめ、今年度の給食も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて、元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことをふり返り、進級に向けて、自分の食生活をとのえる準備期間にしましょう。



1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

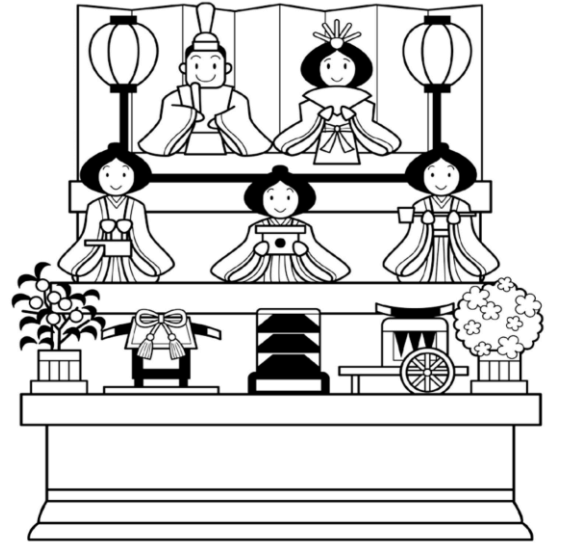
□にチェックを入れてね！

<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いをなく何でも食べることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることをできた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。</p>

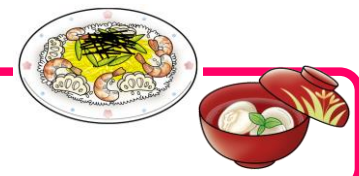
いかがでしたか？ できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう。

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。



3月1日(金)の給食は、みなさんの健やかな成長や幸せを願って「ひな祭り献立」を作ります。楽しみにしていてくださいね。



給食当番の白衣について

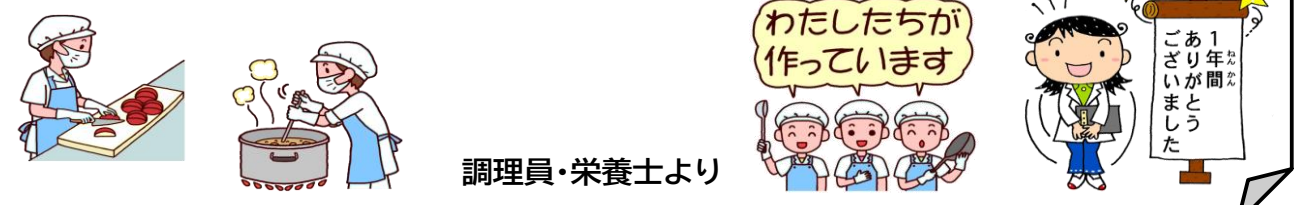
3学期の給食も3月19日(火)をもちまして、無事終了いたします。日ごろの保護者の皆様のご理解、ご協力に感謝申し上げます。新年度もお互いが気持ちよく使用するために、給食当番の児童が持ち帰った白衣の点検をお願いいたします。白衣のボタンがとれそうなものは繕っていただけると大変助かります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



【児童のみなさん】洗濯した白衣は3月26日(火)までに忘れずに学校に持ってきてください。

※令和6年度1学期の給食開始(新2~6年生)は、4月11日(木)です。

4月からの1年間、第三小のみなさんの健やかな成長を願って、調理員8名と栄養士1名で、栄養バランスのとれた安心安全で美味しい給食を提供することを目標に頑張ってきました。今年度の給食はどうでしたか？ みなさんの成長を支える食事の1つである学校給食では、時には苦手な食べものが出ることもあるかと思いますが、調理員さんが心をこめて作った給食、成長に欠かせない栄養がたっぷりつまった給食ですので、感謝の気持ちを忘れず、食べものを大切にし、残さず食べることをいつも心がけてもらえるとうれしいです。



調理員・栄養士より



# 食育クイズ★やってみよう!!

## 牛乳クイズ



**レベル1**  
**Q** 牛乳から作られる食べ物ではないものは、次のうちどれでしょう?

- ① ヨーグルト
- ② チーズ
- ③ 豆乳
- ④ バター

**ヒント!**  
 ボクは、肉や魚と同じ赤の仲間の食べ物だけど、心をゆったりした気持ちにさせることもできるよ。  
 ボクを飲むだけでなく、太陽の下で運動したり、食べ物をよくかんでアゴを使うことも大切にしようね。

**ヒント!**  
 ボクはいろいろな食べ物に変身できるよ! 発酵させるとおいしいデザートになるし、ピザやグラタンに使うとろける食べ物、脂肪分を固めると油の代わりになるよ。

**レベル2**  
**Q** 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう?

- ① 強い歯や骨をつくる
- ② 元気なからだをつくる
- ③ イライラさせる
- ④ ぐっすり眠れる

**ヒント!**  
 ボクは、肉や魚と同じ赤の仲間の食べ物だけど、心をゆったりした気持ちにさせることもできるよ。  
 ボクを飲むだけでなく、太陽の下で運動したり、食べ物をよくかんでアゴを使うことも大切にしようね。

**ヒント!**  
 牛は人間と同じで、子牛をうむとボクを作りだすようになるんだ。お乳をしぼる回数は1日2~3回で、全部で20~30リットルも出る! しぼる回数が多いほど、牛からしぼれるボクの量は増えるんだって。たくさん飲んで大きくなろうね。

**レベル3**  
**Q** 牛から出るお乳の量は、1日に牛乳びん (200ミリリットル) およそ何本分でしょう?

- ① 1~5本
- ② 10~50本
- ③ 100~150本



①: 811~1  
 ②: 211~1  
 ③: 111~1 (大豆から作る)

# 3月の献立より 給食レシピ作ってみませんか?

## とねぎ丼の具



「とねぎ丼」は、とり肉とオーブンでこんがり焼いて焦げ目をつけた長ねぎを甘辛く味付けし、ごはんのにのせた丼ぶりメニューです。甘辛いたれでごはんがすすみます。ご家庭にある食材で手軽に作れますので、ぜひお試しください。ごはんの上に具をたっぷりのせて、食べてくださいね♪

- <材料> 4人分**
- ★ とりもも肉.....250g
  - ★ 酒(とり肉下味用).....大さじ1杯
  - ★ 長ねぎ.....3本程度(200g)
  - ★ 玉ねぎ.....中1/2個(80g)
  - ★ にんじん.....1/2本(50g)
  - ★ 焼きちくわ.....小2~3本(60g)
  - ★ 突きこんにゃく.....80g
  - ☆ 油.....小さじ1杯
  - ☆ みりん.....小さじ2杯
  - ☆ 三温糖.....大さじ2杯
  - ☆ 濃口しょうゆ.....大さじ1・2/3杯
  - ☆ 食塩.....少々
  - ☆ 一味唐辛子.....少々
  - ☆ 片栗粉.....小さじ1杯
- (片栗粉を溶く水: 小さじ1~2杯)

- <作り方>**
- ① 材料は、次のように準備します。  
 とり肉(一口大に切り、酒で下味をつける)  
 長ねぎ(長さ2cmのぶつ切り)  
 玉ねぎ(くし切り)  
 にんじん(いちょう切り)  
 焼きちくわ(半月切り)
  - ② 長ねぎは、グリルやトースターまたは、フライパンに少し油を入れて、時々転がしながら、焦げ目がつくまで、じっくり火を通します。
  - ③ フライパンに油を入れて、酒で下味をつけたとり肉を入れ、肉の色が変わるまで炒めます。次ににんじん→玉ねぎ→突きこんにゃく→焼きちくわの順に加え、炒めます。材料に火が通ったら、調味料(みりん、三温糖、濃口しょうゆ)を加え、味つけします。一味唐辛子はお好みの量を加えてください。

※ 味を見て、塩分が足りないようなら、食塩を加え、味を整えます。

④ 味が整ったら、②の焦げ目をつけた長ねぎを加えて、全体に味を絡めます。水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまでしっかり加熱したら、出来上がりです。

