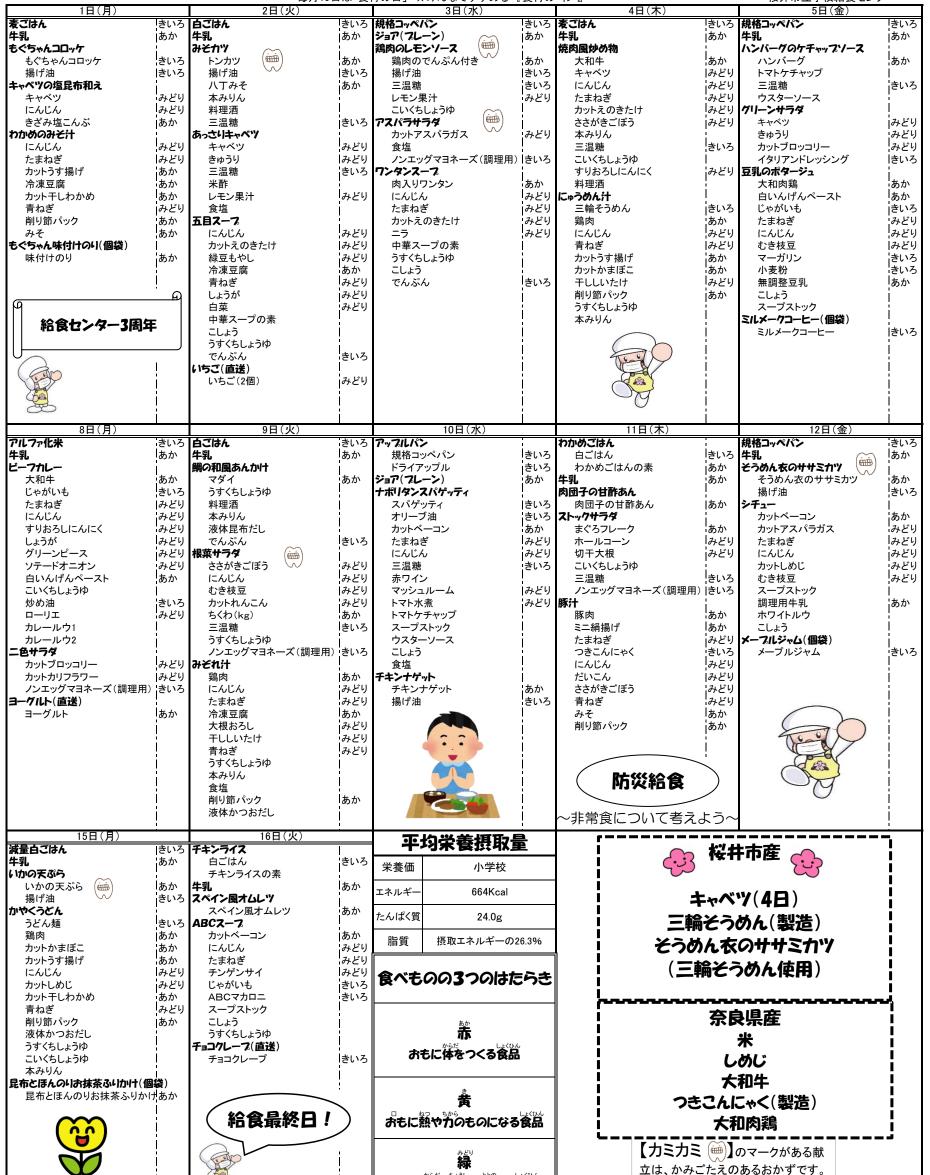
### 令和3年3月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる 『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター



おもに体の調子を整える食品

しっかりかんで食べましょう。

今月の給食目標 1年間を振い返ろう!



「新しい生活様式」

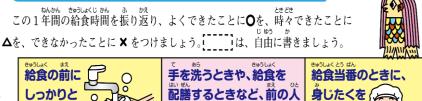
metikh v c 朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差し あたた あたま かん こんねん と の温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度 なん s かえ 8 も終わりに近づいてきました。この1年を振り返 しんがた かんせんしょう Des 7:53 ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、 今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちに とって我慢を強いられることも多かったのではないでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、 まるしば、 の機会が増え 家族がそろって食事をする 「共食」の機会が増え たご家庭も多いと聞きます。 共食は、心と体の健 じんきゅう こうか 康によい効果をもたらすことがさまざまな研究に あたら せいかみらしま じっ よってわかってもよって。「新しい生活様式」を実 せん なか くるう きょうしょ きかしる よってわかっしこました。 imple service and a service a ていただければと思います。

★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける 配食サービスの活用 離れている家族とはオンラインで



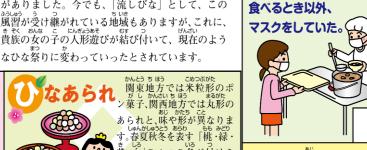
1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに〇を、時々できたことに





ともいいます。 平安時代のころ、紙で作った人形に いかり 39 なが 作った人形にいかり かり 39 なが になる 350ょう 心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習 がありました。今でも、「流しびな」として、この a5lus う 風習が受け継がれている地域もありますが、これに、 きぞく おんな こ にんぎょうあそ むす っ げんざい 貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のよう





しっかりと

手を洗えた。



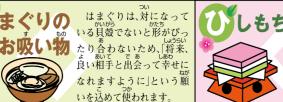
と間をあけて並べた。





ぐりの

ひな祭りに食べられるよ うになったのは、最近のこ とです。おせち料理と同じ ように、エビやれんこんな えんぎ よ た too つか ど、縁起の良い食べ物が使



でく は5 厄を払うとされる 「よもぎ」入りの 草もちをひし形にしたのがはぬ りとされています。春の景色がを表す「桃・白・緑」の 3 色は を表す「桃・白・緑」の 3 色は しょ がたち いですが、地域によって色や形はさまざまです。

黄・白」の4つの色が付けら とくちょう れているのが特徴です。

よくかんで味わって 食べることができた。





きちんと

できた。



## しょく せい かつ 休みの食生活

annnnnnnnn

春休みは、新しい生活に向けて 疲れやすくなるため、1日3食しっ かり食べて体調を整え、新生活を 元気にスタートできるようにして



# 朝ごはんをしっかり食べましょう!

朝ごはんは、1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけではなく、体を目覚 めさせる働きもあります。内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もス ムーズに行われるようになります。

また、脳にもエネルギーが補給させるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強することがで きます。



毎食、 バランス良く食べることが大切です。

あか・・・体をつくるもと(肉・魚・卵・豆・海藻)

きいろ・・・エネルギーのもと(光・パン・いも・めん・さとう)

みどり・・・体の調子を整える(野菜・果物・きのこ類)



★材料(4人分)

ツ*十*缶 1缶(70g程度)

コーン缶 40a

切干大根 20g

こいくちしょうゆ 小さじ1/2

三温糖 小さじ1

マヨネーズ 大さじ2

塩・こしょう・・・・少々

【非常食の準備をしましょう】

非常食はそのまま食べられるものか、水や加熱が必要かなど調理方法を確認して準備しましょ う。

また、普段からよく食べている保存のきく食品(レトルト食品・お菓子など)を多めに買ってお き、順次消費する方法(「ローリングストック法」)があります。賞味期限切れを防ぎ、非常時に食べ なれたものを食べられることから推奨されています。

今回は、給食で3月11日に登場する保存のきく食材で作る「ストックサラダ」を紹介します。 【作り方】

①切干大根を水で洗い、よく水気をしぼる ②鍋にしょうゆ、砂糖を入れ、切干大根を煮る。 3切干大根の粗熱をとい、ボウルでツナ、コーン、

切干大根をマヨネーズで和える。 4 お好みで塩、こしょうで味を調える。

