





# 3月給食だより

いちねんかん しょくせいかつ  
一年間の食生活を  
ふり返ろう

# 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
□の中に「よくできた○、時々できた△、全然できなかった×」を書き入れましょう。

## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで、「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食をしっかり食べることができました。きっとこの1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者のみなさま、今年度も学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食の提供に努めますので、よろしくお願いたします。



<p><b>給食時間を振り返って</b></p> <p>自分に必要な量を 考えて食べることが できた</p> <p>少なめ ふつう おおも 大盛り</p>	<p><b>給食当番の仕事をきちんとできた</b></p> <p>感謝の気持ちをもって、 なるべく残さず食べる ことができた</p> <p>感謝</p>	<p><b>前を向いて静かに食べた</b></p> <p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>どちうさまでした</p>
<p><b>食生活を振り返って</b></p> <p>よくかんで食べることができた</p>	<p><b>朝ごはんを毎日食べた</b></p> <p>脂分や塩分の とり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べた</b></p> <p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

## 4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



## ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくりていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

# 3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子

<p><b>おこしもん</b> (愛知県)</p>	<p><b>いがまんじゅう</b> (愛知県西三河地域)</p>	<p><b>ひちぎり</b> (京都府)</p>	<p><b>おいり</b> (鳥取県)</p>
<p><b>からすみ</b> (岐阜県)</p>	<p><b>くじらもち</b> (山形県)</p>	<p><b>金花糖</b> (石川県金沢市)</p>	<p><b>うずまきもち</b> (香川県)</p>

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です!

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物に触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。

## 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましよう

食事やおやつの前	外から帰った時	料理をする前	トイレの後	掃除の後	動物を触った後
----------	---------	--------	-------	------	---------

## うしお汁

ひなまつりの行事食に「ハマグリのお汁」があります。うしお汁とは、魚介類を煮てだしをとる和食のお吸い物の一つで、食材のうま味を生かし、主に塩などでシンプルに味をつけるのが特徴です。ハマグリのほかには、タイ、アマダイ、スズキといった白身魚の頭やアラ、骨付きの切り身などが使われ、汁物に香りを添える「吸い口」には、木の芽やゆず、みつ葉などが利用されます。「うしお」は漢字で「潮」と書き、海水を意味する言葉です。うしお汁のルーツは室町時代にさかのぼり、漁師が海水をくんで魚介類を煮た料理がもとになったとされています。郷土料理では、青森県の「いちご煮」や大阪府の「船場汁」も、うしお汁の一種です。

**いちご煮**  
ウニとアワビのうしお汁

**船場汁**  
サバのアラで作るうしお汁

<p><b>奈良県産</b></p> <p>米・米粉 豚肉 錦糸卵 しめじ キャベツ 青ねぎ</p>	<p><b>桜井市産</b></p> <p>三輪そうめん(製造)</p>
--	--------------------------------------

いわしのかば焼き <4人分>

<材料>

- いわし 4尾 (開いて片栗粉をまぶす)
- 揚げ油 適量
- タレ
  - 砂糖 大さじ2
  - こいくちしょうゆ 大さじ2
  - 本みりん 大さじ1

<作り方>

- ① タレを鍋に入れて煮る。
- ② いわしを油で揚げる。
- ③ いわしの油をきり、タレをかける。