
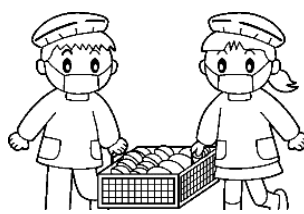


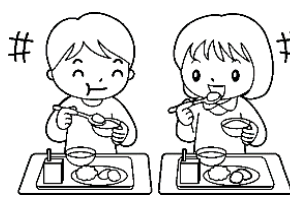



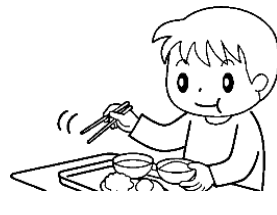
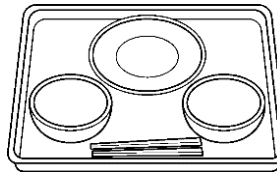
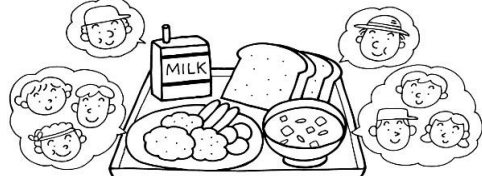




# 1年間の給食を振り返りましょう

3月に入り、給食も残り1か月となりました。この1年間、給食をおいしく、楽しく食べることができましたか。給食時間や自分の食生活を振り返り、新しい学年に向けて心も体も元気に過ごせるように準備を進めましょう。

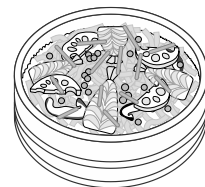
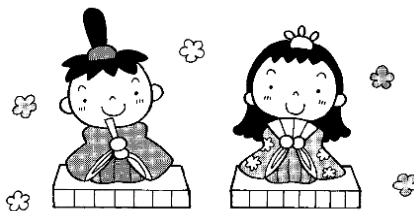
<p>☆手洗いを忘れずにできましたか？</p> 	<p>☆給食の準備を協力してできましたか？</p> 	<p>☆好ききらいなく食べましたか？</p> 	<p>☆よい姿勢で食べましたか？</p> 	<p>☆友だちと楽しく会食できましたか？</p> 	<p>☆学校給食にはいろいろな食品が使われていることがわかりましたか？</p> 
<p>☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが、できましたか？</p> 	<p>☆後片づけが上手にできましたか？</p> 	<p>☆はしを正しく使えましたか？</p> 	<p>☆残さず食べることができましたか？</p> 	<p>☆食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであり、生産者や調理員、栄養士など多くの人たちによって支えられていることを知ることができましたか？</p> 	

## 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。

それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。

桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物や、ひしもち、ちらしずしなどがあります。



## 献立紹介 ちらしずし 3月3日(火)

作ってみてね!!



材 料		分量 (4人分)	作り方
精白米	米を炊く	2合 (300g)	①だしこんぶを入れて、ごはんを炊く。 ②ちくわ・・・縦1/4 5ミリ巾 にんじん・・・せん切り さとう～酢・・・合わせ酢を作る。 しらす～酢・・・煮る ③こうやどうふは、ぬるま湯でもどし、やわらかくになったら水気をしぼり、白い水がでなくなるまでくり返し、しぼる。(1枚をもどして、細かく切ってもよい。) ④干しいたけは、水でもどし、5ミリ角に切る。 ⑤しらす干しは、つかるくらいの酢を入れ、酢の半量のさとうを加えて煮て、煮汁は捨てる。 ⑥さとうとしお、酢を火にかけてさとうがとける程度に煮て合わせ酢を作る。 ⑦干しいたけ、にんじん、こうやどうふ、ちくわをさとう、うすくちしょうゆ、干しいたけのもどし汁で炊く。 ⑧炊きあがったごはんとしらす干し、合わせ酢、⑦の具を混ぜ合わせる。
だしこんぶ		2g	
水		米の1.4倍	
さとう	合わせ酢	大さじ2	
しお		小さじ1弱	
す	煮る	50cc	
しらす干し		15g	
さとう		小さじ1	
す		小さじ1	
高野豆腐(せん切り)		15g	
ちくわ		1本	
にんじん		1/2本	
干しいたけ		2枚	
さとう		大さじ1	
うすくちしょうゆ		大さじ1	
水(しいたけの戻し汁)		50cc	