



令和3(2021)年3月
寝屋川市立和光小学校

木の芽や花のつぼみもふくらみ、日を追うごとに春の訪れを感じます。今年度も残りわずかになりました。この1年間、献立表や食育だよりでは、栄養面・衛生面・給食マナーについて取り上げ、又、給食時にはクイズを通して食べ物についての様々な情報を発信してきました。食について学んだことを振り返り、進級・進学に向けて自分の食生活を整える準備をしましょう。

3月の給食目標: 1年間のふいかえいをしよう

4月からの給食目標 を振り返ってみて	4月 給食の服装を整えよう 	5月 給食の準備を上手にしよう
6月 手をきれいに洗おう 	7月 後片付けを工夫しよう 	8・9月 決まりを守って安全に運搬しよう
10月 すき・きらいなく何でも食べよう 	11月 よくかんで食べよう 	12月 食べ物の名前やその働きを知ろう
1月 感謝して食べよう 	2月 良い食べ方をしよう 	今年度の給食は6月から 始まりましたが4月5月の給食目標もしっかり覚えておきましょう。



6年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。中学生になると、自分で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えます。健康を意識して、食べることを大切に、充実した毎日を過ごして下さいね。3月の給食には、「ひな祭り献立」や「卒業おめでとう献立」が登場します。楽しみにして下さい。

3月3日はひなまつり



ひな祭りは「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。そして、ひな祭りには様々な行事食があります。それぞれの食べ物にはどんな意味があるのでしょうか？給食では、3月3日にひな祭りの行事食として、ちらし寿司とひしもちが出ます。

ひな祭りの日に食べる食べ物



ひなあられ
ピンク・緑・黄・白の4色が四季を表し、自然のエネルギーを取り入れて一年中健やかに過ごせるように・・・という意味があります



ひしもち
ひしもちのひし形の形には悪いものをはらう力があるとされています。赤は桃の花、緑は新緑、白は雪を表し、冬から春への喜びを3色で表現しています。



はまぐりのお吸い物
2枚貝のはまぐりは対になっている貝がらでなければぴったり合いません。そこから「良い相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



ちらしずし
ちらし寿司は見た目が華やかで、卵(財宝)、れんこん(見通しがきく)、えび(長生き)など縁起の良い具が使われているため、ひな祭りの定番メニューとなりました。たくさんの具が使われていることから、食べ物に困らないように・・・という願いも込められています。



白 酒
厄除けの効果があるとされた桃の花を浮かべたお酒で長寿を祝ったのが始まりと言われています。白酒はアルコールが含まれているお酒なので、子どもはアルコールの入っていない甘酒や桃のジュースでお祝いしましょう。

こんげつ きゅうしょく
 今月の給食しょうかい

4日(木) プルコギ



かんこくりょうり
 韓国料理

プルコギとは韓国語で、「プル=火」「コギ=肉」という意味で、韓国に古くから伝わる伝統的な家庭料理の一つです。肉は主に牛肉が使われ、焼くのではなく、醤油ベースのたれにつけた薄い牛肉と野菜、きのこなどを鍋で炒め煮したものです。給食ではりんごペーストも入っているため、とても食べやすいです。

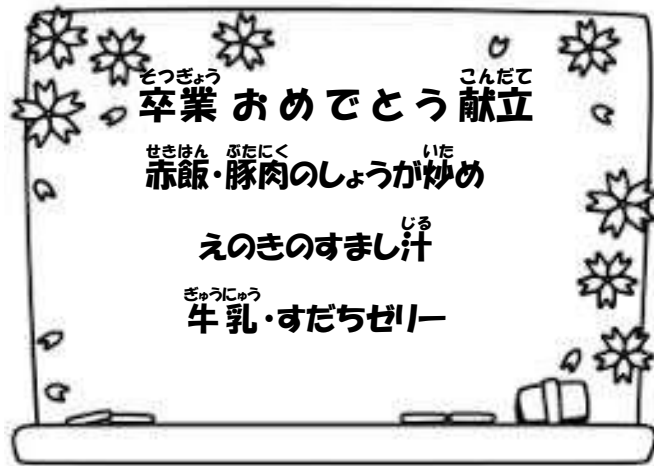
15日(月) お赤飯



にほんりょうり
 日本料理

おめでたいときには、どうしてお赤飯を食べるの？

赤飯は、もち米に小豆を入れて蒸して作ります。赤飯の赤色は小豆から出た色で、昔から赤いものを食べると悪いものを追い払う力がつくと信じられてきました。そのため、日本ではお祝いや大切な行事のときに赤飯を炊いてお祝いする習慣があります。



3月15日(月)の卒業おめでとう献立では、6年生のみなさんがこれからも元気に過ごせるように…との願いを込めて調理員さんたちに赤飯を炊いてもらいます。味わって食べてください。

まちがいさがし

おやつを食べ方

2まいの絵には、ちがうところが5つあります。

見つけたら、右の絵のちがうところに○をつけましょう。



こたえ



- あれ、時計が5時になっている。もうすぐ夕ごはんだね。おやつを食べていい時間じゃないと思うな。
- おにぎりとお茶がドーナツとコーラになっているぞ。ドーナツにはあぶらが、コーラなどの飲み物にはさとうがとても多いんだ。
- ヨーグルトがアイスクリームになっているぞ。アイスクリームには、さとうやあぶらがたくさん使われているんだ。
- なに、その手! とてもよこれているね。おやつの前もしっかり手を洗って、きれいなハンカチでよくふきとってから食べようね。
- うわっ! ジュースはペットボトルごと、ポテトチップスはふくろからそのまま食べているね。これじゃ食べすぎになっちゃうよ。おやつは、皿やコップに分けて、量を決めてから食べようね。