



いただきます

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。1年間の自分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をふり返って、これからも食を大切に、元気に過ごしましょう。

卒業おめでとうございます

日本では、昔から赤い色は縁起がよく、赤飯がお祝いの日に食べられてきました。もち米を小豆と小豆の汁で炊くと、もち米が赤い色に染まり、赤飯ができます。赤飯は、大切に守られてきた日本の食文化の一つです。6年生のみなさんは、6年間を振り返りながら、楽しくいただきます。1年生から5年生のみなさんも、お世話になった6年生への感謝の気持ちでいただきます。

卒業お祝い給食

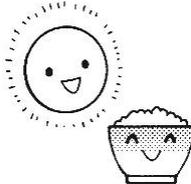
3月8日(水)

全校のみんなで、6年生のみなさんの卒業をお祝いしましょう。



1年間の食生活を振り返りましょう!

給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方は、どうでしたか。この1年を振り返り、下の①～⑧について、できたものに○をつけましょう。

 ① 朝ごはんを、毎日食べましたか。	 ② 食事の前と後に、石けんであらって手を洗いましたか。	 ③ 食事のマナーを守って食べることができましたか。	 ④ よくかんで、味わって食べましたか。
 ⑤ 苦手な食べものでも、食べてみましたか。	 ⑥ 給食の準備や後始末をきちんとしましたか。	 ⑦ 感謝の気持ちをもって、食べることができましたか。	 ⑧ 福井の食べ物について、知ることができましたか。

いくつ〇がつけましたか。次の学年を元気で過ごすことができるように、できなかったところは、これから気をつけていきましょう。



はるやす 春休み 食育で ホップステップジャンプ

こんげつ そつぎょうしき しゅうりょうしき お はるやす はい はるやす きそくだ せいかつ こころ
 今月は、卒業式や修了式が終わると、春休みに入ります。春休みも、規則正しい生活を心がけましょう。

は

も かた
 しの持ち方や
 つか かた
 使い方をマスター
 しょう！



る

ールにしよう。
 「もう5回、よく
 かい
 かんでの飲み込む」！



が

っこうで学んだ
 た かた いえ
 食べ方を家でも
 やってみよう！



き

ただ
 そく正しい
 せいかつ おく
 生活を送ろう！



ポイントは
 あさ ひる ゆう
 朝・昼・夕の
 しよく
 3食をしっかり
 た
 食べること。

げんき
 元気キター!!!



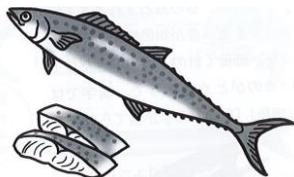
た

のしく健康に
 す
 過ごして、
 げんき あたら
 みんな元気に新しい
 がくねん すす
 学年に進もう！



《今月の食べ物》

… 春を告げる魚 さわら …



さわらは、成長するにつれて名前が、「さごし(さごち)」→「やなぎ」→「さわら」と変わるので、「出生魚」とも言われます。大きくなると、1メートルを超える大きな魚です。さわらはほそなが(腹)の部分が狭いことから「狭腹」で、そこから「さわら」と呼ばれるようになったそうです。

さわらは、漢字では、「鱈」と書き、春を代表する魚ですが、捕れる時期は地域によって違うので、1年を通しておいしいさわらが食べられます。

お家の方へ 今月の献立より

- 《 材料 5人分 》
- ・牛肉(豚肉も可) 200g
 - ・もやし 1袋
 - ・ほうれんそう 1/2袋
 - ・にんじん 中1本
 - ・しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
 - ・にんにく(すりおろし) 小さじ1/4
 - ・油 適量
 - ・いりごま 小さじ2
 - ・唐辛子 少々
 - ・酢 大さじ1と1/3
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・さとう 大さじ1
 - ・ごま油 小さじ1

★ビビンバ★

《 作り方 》

- 【ナムル】
- ①すりおろした、しょうが・にんにくと、Aを混ぜ、半分にしておく。半量は煮立たせて、冷ましておく。(ナムルのたれにする。)
 - ②にんじんは短冊切り、ほうれんそうは2cm～3cmに切って、それぞれ茹でる。
 - ③茹でた野菜は水気をきり、①の煮立てて冷ましたたれで和えて、冷蔵庫で冷やす。
- 【肉炒め】
- ①フライパンを熱し、油を入れてあたため、肉を炒める。
 - ②たれの半量を入れて、炒める。
 - ③よく炒めて味を確認し、仕上げる。

Facebook
 「みんな大好き
 福井市学校給食」

