

少しずつ気温もあがり暖かくなりはじめました。今年度ももうすぐ終わりです。この1年間、食生活を通して学んだいろいろなことを大切にしましょう。

ひなまつり給食 1日(金)



3月3日は「ひなまつり」です。華やかに人形をかざって、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。

ひなあられは、日本伝統のお菓子で、白色は雪、桃色は桃の花、緑色は新芽をあらわし、災いや病気を追い払うという願いが込められています。

卒業お祝い給食 6日(水)



<赤飯>

日本では昔から赤い色は縁起がよく、邪気をはらい、厄除けの力をもつといわれていて、赤飯がお祝いの日の食事で食べられるようになりました。昔は赤米というお米があり、蒸すと赤い色のご飯になりました。赤米は貴重で、とても大切にされていました。やがて、赤米がだんだん作られなくなったことから、今では餅米を小豆と小豆の煮汁で炊くようになりました。餅米が赤い色に染まり赤飯ができます。

3月のこんだてより

キャラメルポテト

◎作り方

◎材料(4人分)

- さつまいも …240g
- 揚げ油 …適量
- グラニュー糖 …大さじ2
- バター …10g

- ①さつまいもは、皮をむきサイコロ型に切って、水にさらす。
- ②さつまいもの水気をよくきって、素揚げする。
- ③バターとグラニュー糖を弱火で溶かす。
- ④③の中に、②を入れてからめてできあがり。



1年間の食生活を振り返ってみましょう。

食事は、体と心の健康に深く結びついています。元気に新しい学年を迎えるために次のことを振り返り、できなかったところは直すようにしましょう。

◎できた ○ときどきできた △あまりできなかった

スタート!



①朝食を毎日食べることができた

②食事の前に石けんで手洗いができた

③食事をよくかんで食べることができた

④食品の3つのグループの働きを知ることができた

⑤感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができた

⑥苦手な食べ物を食べることができた

⑦はしを正しく持つことができた

⑧季節や行事の料理を知ることができた

⑨間食は時間や量を決めて食べることができた

⑩まわりの人と楽しく食事をすることができた

ゴール!
いくつできるようになったかな?

◎ () こ ○ () こ △ () こ

自分があまりできていないところがわかりましたか?◎が増えるように頑張りましょう。

こんな食べ方していませんか?



ひじをついて食べる



歩きながら食べる



ふざけて食べる

マナーを守って食べましょう。