

3月 給食だより

R5年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「学校に行くのが楽しみになるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか。

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々もしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のよう、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされています。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもちの意味



ひなあられ



ひしもち

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

給食時間を振り返ろう

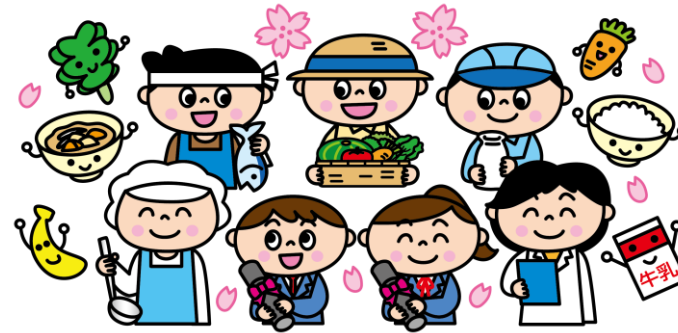
「食育」チェックシート



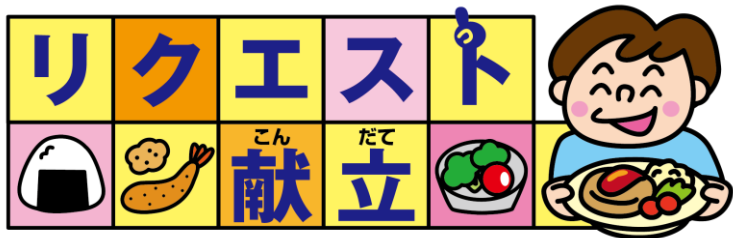
この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

| | | |
|---------------------------|--------------------------------|---|
| <p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> | <p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> | <p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> |
| <p>食器を正しく並べることができた</p> | <p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> | <p>よくかんで味わって食べることができた</p> |
| <p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> | <p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> | <p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>果物</p> <p>主食</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p> |

ご卒業おめでとうございます



食べるというのは、動物や植物など、いろいろな生きものの命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



1月から3月にかけて、各学年の希望に合わせたリクエスト給食を実施しました。アンケートを取ったことで、隠れた人気メニューに気付くことができたり、学年ごとに好きな献立の傾向を知ることができたりして、とても有意義な企画となりました。児童からもリクエスト給食当日を楽しみにする声や、来年もやってほしい！との声が挙がるなど、楽しんで取組んでくれました。玉幡小全体のアンケート結果と、学年ごとに実施したリクエスト給食を掲載します。

アンケート結果

主食(ごはん・パン・めん)

- 1 きなこあげパン
- 2 カレーライス
- 3 ココアあげパン

主菜(肉・魚・卵)

- 1 とり肉のからあげ
- 2 ハンバーグ
- 3 グラタン

副菜(野菜料理)

- 1 ポテトサラダ
- 2 海そうサラダ
- 3 春雨サラダ

汁物

- 1 ビーフシチュー
- 2 クリームシチュー
- 3 みそ汁

デザート

- 1 フルーツポンチ
- 2 焼きプリンタルト
- 3 プリン



リクエスト給食

1年生

- ・こどもパン
- ・牛乳
- ・マカロニグラタン
- ・ポテトサラダ
- ・春雨スープ
- ・プリン

2年生

- ・バターロールパン
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・海そうサラダ
- ・クリームシチュー
- ・オレンジ

3年生

- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・とり肉のからあげ
- ・春雨サラダ
- ・豚汁
- ・フルーツりんごゼリーポンチ

4年生

- ・チョコくるくるパン
- ・牛乳
- ・とり肉のからあげ
- ・海そうサラダ
- ・ビーフシチュー
- ・焼きプリンタルト

5年生

- ・ビビンバ
- ・牛乳
- ・大学芋
- ・パンプキンスープ
- ・お米のタルト

6年生

- ・きなこあげパン
- ・牛乳
- ・アメリカンサラダ
- ・ビーフシチュー
- ・焼きプリンタルト

豚肉の味噌炒め

【材料】4人分

- ・豚小間肉 200 g (1枚)
- おろししょうが 5 g
- おろしにんにく 5 g
- 料理酒 10 g (小さじ2)
- ・玉ねぎ 100 g (1/2個)
- ・にんじん 40 g (1/3個)
- ・たけのこ 70 g (1/2ホール)

- ・油 15 g (大さじ1)
- みそ 23 g (大さじ1と1/2)
- テンメンジャン 5 g (小さじ1)
- 砂糖 5 g (小さじ1)
- みりん 10 g (小さじ2)
- 醤油 5 g (小さじ1)

1月の給食で出したメニューです。ごはんが進む味で好評でした。



【作り方】

- ① 豚小間肉に●を漬け込んでおく。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、たけのこはくし切りもしくは短冊切りにする。
- ③ ○の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 油で豚肉を炒め、次に玉ねぎ、にんじん、たけのこを炒めていく。
- ⑤ 混ぜ合わせた調味料を入れ、炒め合わせる。