

# 給食だより 3月

令和7年3月

学校

## 3月の目標 給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



## 給食からどんなことを学びましたか？

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

### あなたの食生活はどうか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個	4~6個	1~3個	0個
たいへんよくがんばりました	よくがんばりました	もうすこしががんばりましょう	まずは食べることをすきになりましょう

## 3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。

## ご卒業おめでとうございます



「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物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年間ありがとうございました！

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安全・安心な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



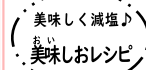
## 3月の給食について

★ひな祭りにちなんだ料理を取り入れています。

【五目ちらし寿司、ももゼリー】

★旬の食材を取り入れています。

【キャベツ、にら、たけのこ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー】



## じゃがいものそぼろ煮

<1人当たり>  
エネルギー 165kcal  
食塩相当量 0.9g

### 【材料】(4人分)

- 豚ひき肉 120g
- じゃがいも 3個
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- つきこんにゃく 80g
- グリーンピース(冷凍) 15g
- しょうが 4g (チューブ…約8cm)
- サラダ油 大さじ1/2
- 水 100cc
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ4
- みりん 小さじ1弱
- 片栗粉 大さじ2
- 水 大さじ4

### <作り方>

- じゃがいもは厚めのいちよう切り、人参はいちよう切り、玉ねぎは角切り、つきこんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を熱し、みじん切りにしたしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。
- 次に①で切った食材を火がとおりにくい順に加えて炒める。そこに④の水と調味料を加えて調味し、煮含める。
- 食材に火がとおったら④の水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にグリーンピースを加えて仕上げる。

★ しょうがの風味や豚肉のうま味がじゃがいもに染み込み、少ない塩分でもおいしく感じられます。