



3月給食たより



給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
□の中に [よくできた…○, 時々できた…△, 全然できなかった…×] を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>	<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもつてなるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>	<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がついた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

○…10点, △…5点, ×…0点として, 採点してみよう!

/100点

何点でしたか? できなかった項目はこれから意識して取り組んでみてください。

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっとこの1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

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。

引き続き安心・安全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、よろしくお願い致します。



季節のおたより

『ひなまつり』

3月は桃の花が咲く季節なので、ひなまつりは「桃の節句」ともいわれています。ひなまつりには、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。

行事食としては、「ちらしずし」「ひなあられ」「ハマグリのお汁」「ひしもち」などが食べられています。

こういった行事食に込められた意味や願いを調べてみるのも楽しいですね。いろいろな料理を味わい、行事を楽しみましょう。



世界の料理の日 オーストラリア 3月8日(火)



「バーベキューチキン」

今月の世界の料理はオーストラリアです。今回は「バーベキューチキン」を給食にとりいれました。

オーストラリアは、イギリスなどのヨーロッパからの移民が多く、そういった国々の文化を色濃く残しています。

また、牛や羊などの牧畜業が盛んで、バーベキューが人気で定番の料理になっています。各家庭でもバーベキューグリルがあったり、公園やビーチでも無料で使えるバーベキュー台があるそうです。今回は鶏肉に特製のバーベキューソースをかけています。

世界の料理をぜひ味わって食べてみましょう。

郷土料理の日 愛媛県 3月14日(月)



「いもたき」



今月の郷土料理は愛媛県の「いもたき」を給食にとりいれました。

「いもたき」は、愛媛県で秋に月見を兼ねて、屋外で「いも」を「たき」(炊き)、それをみんなで会食することです。河川敷などで行われ、「いも」は里芋がよく使われるそうです。大洲市が始まりと伝えられていますが、今では愛媛県で広く行われています。

里芋のほかには、地区によって入る具はさまざまだそうです。今回は里芋・鶏肉・こんにゃく・しいたけ・すいとんや厚揚げを入れて、しょうゆで味付けしました。

具だくさんの汁のように仕上げられています。それぞれの材料のうまみを味わって食べてください。