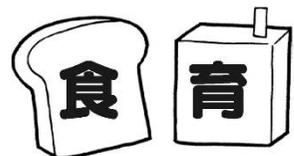


# 3月



令和8年3月 第二大山崎小学校

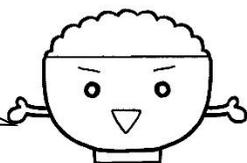


## 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間の自分の食事をふりかえって、できたことに○、できなかったことに×をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた。</p>	<p>②1日3食、残さないで食べた。</p>	<p>③間食は時間を決めて食べた。</p>
<p>④3つのグループの食品をバランス良く食べた。</p>	<p>⑤食べられることに感謝できた。</p>	<p>⑥よくかんで食べることを心がけた。</p>
<p>⑦ながら食べをしなかった。</p>	<p>⑧きれいな物でもがんばって食べた。</p>	<p>⑨みんなで仲良く食べた。</p>

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



## 3月3日は桃の節句です



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

ひしもちは下から緑、白、赤の順で緑が「大地」、白が「雪」、赤が「桃の花」として、春になり、大地に草が生え、桃の花が芽吹く様子をあらわしているといわれています。

☆3月4日の給食では、ちらしずしが登場します。



## 卒業・進級お祝い給食

○3月18日 赤飯 (全校)

おめでたい日には『これから悪いことが起きず、幸せに過ごせるように』という願いを込めて赤飯を食べます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからだそうです。

○3月5日、6日 松花堂弁当 (6年生)

一つひとつ気持ちを込めて給食室で手作りをした松花堂弁当を食べます。いつもとは違った特別給食を楽しみ、思い出に残る給食時間にしてもらいたいと思います。

### 給食レシピ

#### ちらしずし

【作り方】

- ①ごはんは少し固めに炊く。
- ②Aの調味料を混ぜて熱し、合わせ酢を作り、ごはん混ぜておく。
- ③ちくわは1/4に切り、薄切りにする。
- ④干しいたけはもどして、粗みじんに、人参も粗みじんに切る。
- ⑤にんじん、しいたけ、ちくわをだして煮て調味し、グリーンピースを入れて仕上げる。
- ⑥卵に塩を入れ、炒り卵にする。
- ⑦ごはんは具と卵をのせて完成。

【材料】(4人分)

米	280g	グリーンピース	12g
砂糖	20g	卵	1個半
酢	40g	塩	ひとつまみ
塩	小さじ1	油	少々
ちくわ	40g	砂糖	大さじ1/2
にんじん	40g	塩	大さじ1/3
干しいたけ	4g	濃口しょうゆ	小さじ1
		かつおだし	50ml