

3月 給食だより

長岡京市立神足小学校
令和5年2月27日

今年度の給食ものこりわずかになりました。毎日給食の時間には給食の放送でひとくちメモの内容を伝えてきたので、栄養やマナー、行事食のこと、調理員さんの給食に込める思いや苦労など知ることができましたね。

3月は1年間のまとめの月です。給食時間の過ごし方はどうでしたか。給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返ってみましょう。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

□協力して給食の準備
をすることができた



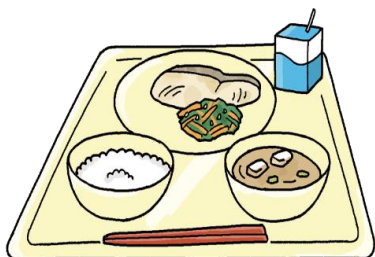
□1人分の量をきれいに
盛りつけた



□しっかりと味わうことが
できた



□バランスのよい食事の
とり方がわかった



□地域の地場産物が
分かった



□感謝の気持ちをもって
食べることができた



給食時間以外にも、日ごろの食生活をふりかえってみてくださいね！

できていなかったことは来年に向けて、できるように目標をたてていきましょう。

ひな祭り と行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようになひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。	ひなあられ 関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。
はまぐりのお吸い物 はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。	ひしもち 厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



豚キムチごはん

6年生のリクエスト給食で第一位の人気ごはんです！

(材料約5人分)

米 350g(2合強程度)
豚肉スライス 100g
油 適量
白菜キムチ 130g
にんじん 30g
しょうゆ 大さじ2弱
酒 大さじ1
水 炊飯量に合わせる

(作り方)

- ① にんじんは3cm程度の長さのせん切り、豚肉は一口大、白菜キムチは大きければ刻んでおく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて火が通ったらにんじん、白菜キムチを加えてしょうゆと酒を入れてさらに炒める。
- ③ 具材から出る汁に水を加え、炊飯量に必要な水分量にし、具を米の上にのせて炊飯する。
- ④ 炊きあがったらしっかりと混ぜ返し、具材が均等に混ざった状態にして仕上げる。

*仕上げにごま油を少量加え混ぜ返すとより風味が増すのでオススメ！