



給食だより

長岡京市立長岡第十小学校
令和8年2月27日

いよいよ学年最後の月、3月がやってきました。あと1か月もすれば、6年生は中学校進学、1~5年生は学年が1つ上がりますね。この1年間をふりかえて、今までに学んだことをこれからの生活に活かしていきましょう。



1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

朝ごはんを毎日食べた

好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

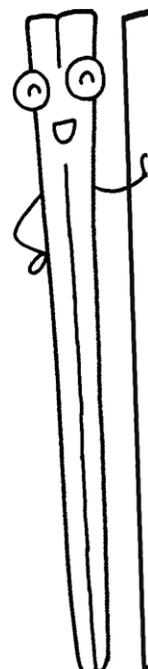
食事のマナーを守って食べた



4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/毎日、朝ご飯をしっかりと食べる。 など

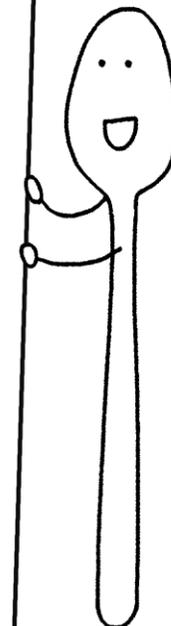


3月の給食紹介「ちらしずし」

3月3日(火)はひなまつりです。「桃の節句」や、「上巳の節句」とも言い、女の子の成長と幸せを願います。

ひなまつりの食卓に欠かせない料理といえば「ちらしずし」。彩り豊かで春の訪れを感じさせる、祝いの席にふさわしい華やかさを持っています。

給食では、1日早く2日にひなまつりの行事食である「ちらしずし」を作ります。一足早く春の訪れを感じながら食べてくださいね。



春を上げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中、食べるこゝとが出来ますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽く巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

6年生のみなさんへ

6年生のみなさん、あと少しで卒業ですね。

みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

卒業おめでとう!



