

給食だより



令和6年3月
長岡京市立
長岡第五小学校

4月になると6年生は中学校に進学、1~5年生はひとつ上の学年に進級しますね。
3月はまとめの時期です。今月は、この1年でどんなことができるようになったのか、
できなかったのかをふりかえて、来年度の食生活の目標を立ててみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

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

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

保護者の方へ



●エプロンについて
現在使っている給食エプロンは、来年度には次の学年に引き渡されます。ボタンのとれ、ゴムのゆるみ、アイロンがけなど、給食エプロンの補修にご協力をお願いします。

●給食費について
来年度より給食費は

1食 305円

になります。
よろしくお願ひします。



はるやす 春休みも 毎日朝食をとろう

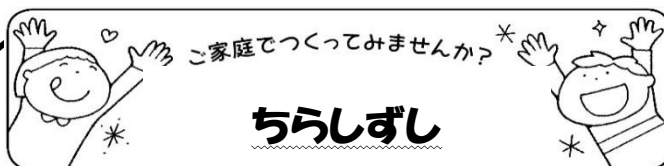


朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

3月3日はひなまつり



ひなまつりは上巳の節句や桃の節句ともいわれます。
この日には桃の花やひな人形を飾るなどして、子どもの健康や成長を願う日です。
食事にはひなあられや、菱餅、はまぐりなどが食べられます。
給食では3月1日に、春を感じられるちらしずしが登場します。



ちらしずし

○材料（4人分）

こめ	280g	かつおだし	50ml
砂糖 A	20g	グリーンピース	12g
穀物酢	40g	卵	1個半
塩 A	小さじ1	塩	ひとつまみ
しらす干し	16g	油	少々
ちくわ	40g	刻みのり	少々
にんじん	40g		
干しいたけ	4g		
砂糖	大さじ1/2		
塩	小さじ1/3		
濃口しょうゆ	小さじ1		

○作り方

- ① ごはんは少し硬めに炊く。
- ② しらす干しと酢、砂糖 A、塩 A を混ぜて熟して合わせ酢を作り、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、にんじんも粗みじん切りにする。
- 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 ごはんに具と卵、のりをのせて完成。

