

# 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  
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  
まいにち ちょうしょく  
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、ごはんに混ぜておく。
- 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。

