

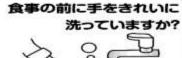
平成31年3月 大山崎小学校

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。2月末には、6年生の卒 業をお祝いし松花堂弁当を使って和食のよさやマナーを知る機会となりました。また、3月には 全校児童に卒業・進級のお祝い献立としてもち米と小豆を使った赤飯を炊きます。祝い事にはお 赤飯という食文化も感じていただきます。新たな学年、学校に向けて、今年度最後の月を元気に 過ごして締めくくってほしいものです。

あなたの 生活チェックシー

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。





















「はい」が7~9個

新しい学年でも、その週子

「はい」が4~6個



て、取り組んでみましょう。

「はい」が1~3個



まずはできそうなことから、 がんばってみましょう。



自分にできることは何かを 考えて、挑戦してみましょう。

●おお彼岸とほたもち

春分の日をはさんだ1週間は、春のお彼岸です。仏教ではこの時期にお墓参りをし てご先祖様をしのびます。秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼた もち」と「おはぎ」。どちらももち米とうるち米を、混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、 小豆のあんなどで包んだものです。季節の花にちなみ、春は牡丹で 「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

◆カラフルきんぴら◆

材料(4人分)	ピーマン20 g
ごぼう 120g	油適量
にんじん40 g	しょうゆ大さじ1弱
糸こんにゃく40 g	さとう小さじ2
ベーコン20g	みりん小さじ1弱

作り方

- ①ごぼうはささ切り、にんじん・ピー マンはせん切り、糸こんにゃくは3 cm位に切る。
- ②鍋に油を熱しベーコンを炒め、ごぼ う、にんじん、糸こんにゃくを入れ 調味する。最後にピーマンを入れ仕 上げる。

*食物せんいもたっぷり

◆茎わかめのさっぱり炒め◆

材料(4人分)	しお少々
茎わかめ60 g	さとう小さじ1 しょうゆ小さじ1 酢小さじ1 1/2
キャベツ 120 g	しょうゆ小さじ1
にんじん40 g	
油 適量	ごま油少々

大山崎

作り方

①キャベツ、にんじんはせん切りにする。 ②鍋に油を熱し、材料を炒めて仕上げる。 最後にごま油をふる。



資料提供:(財)京都府学校給食会他

野菜類 たまねぎ 北海道

材料の入荷状況により変更になることがあります。ご了承下さい。

切干大根 宮崎

		麦	福井	 じゃが芋	北海道	冷凍コーン	/ 北海道
		牛乳	京都	にんじん	長崎他	グリンピース	ス北海道
				キャベツ	京都他	たけのこ	京都
E	肉 類	牛肉	北海道他	土生姜	高知		くだもの
		豚肉	愛知他	ネギ	京都.滋賀		
_		鶏肉	京都	セロリー	長崎他		
Ď	卵 類	叼	京都	ごぼう	栃木		
				ニラ	高知		魚 類
				ほうれん草	京都		

一お知らせ一

*新年度の給食開始は、2年生以上 4月12日(金)



せとか

パイン みかん

黄桃

さんま

ホタテフレーク 青森 はたはた 京都

愛媛

国産

台湾

愛媛他

1 年生 4月17日(水)です。