

3月 きゅうしょくだより

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
食生活は!?

食生活チェックシート

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。

朝ごはんを毎日食べていますか? はい ・ いいえ	食事の前に手をきれいに洗っていますか? はい ・ いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか? はい ・ いいえ
よくかんで食べていますか? はい ・ いいえ	食事のマナーを守っていますか? はい ・ いいえ	正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか? はい ・ いいえ
おやつは時間と量を決めて食べていますか? はい ・ いいえ	好き嫌いなく何でも食べていますか? はい ・ いいえ	家族や友達と一緒に楽しく食べていますか? はい ・ いいえ

「はい」が7～9個



素晴らしい!

新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4～6個



あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1～3個



がんばって!

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個



残念...

自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。

春のお彼岸とぼたもち

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、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。



萩の花

牡丹の花

給食レシピ

◆カラフルきんぴら◆

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

作り方

- ①ごぼうはさき切り、にんじん・ピーマンはせん切り、糸こんにゃくは3cm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……60g	さとう……小さじ1
キャベツ……120g	しょうゆ……小さじ1
にんじん……40g	酢……小さじ1 1/2
油……適量	ごま油……少々

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。



産地情報

資料提供：(財) 京都府学校給食会他
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。

米 麦 牛乳	大山崎 福井 京都	野菜類	たまねぎ じゃが芋 にんじん キャベツ 土生姜 ネギ セロリ ごぼう ニラ ほうれん草 花菜	北海道 北海道 長崎他 京都他 高知 京都・滋賀 栃木 高知 京都 京都・滋賀	切干大根 冷凍コーン グリンピース たけのこ	宮崎 北海道 北海道 京都	くだもの	せとか パイン みかん 黄桃 さんま ホタテフレーク はたはた	愛媛 沖縄 愛媛他 国産 台湾 青森 京都
肉類	牛肉 豚肉 鶏肉	北海道他 愛知他 京都 京都							
卵類	卵								

—お知らせ—

*新年度の給食開始は、2年生以上 4月12日(金)
1年生 4月17日(水)です。

給食がはじまります!

