



## ひなまつりに まつわる食べ物

3月3日は「桃の節句」と呼ばれ、女の子のすこやかな成長と幸せを願う行事です。女の子のいる家庭では、ひな人形をかざり、子どものすこやかな成長を願い、春の野菜や魚、貝などを使った真心のこもった料理を作り、お祝いする日です。

### ちらしずし



ちらし寿司は彩りが美しく、華やかな女の子のお祭りにふさわしい料理です。沢山の具を混ぜることから「成長しても食べ物に困りませんように」という願いがあります。

### あさつき

雪が解けたばかりの土の中から「あさつき」を掘り出し、春一番の野菜をおひな様にお供えます。あさつきは、茎よりひげのような白い根の方が長いので「しらひげ」と言う地区もあります。「家族が共に白髪になるまで元気に過ごせますように」という願いもあります。

### はまぐりなどの貝料理



はまぐりは一対になっていて、他の貝とは決して合わないことから、「良縁に恵まれる」ことを願います。

### ひなあられ

ひなあられは、もも色・みどり・きいろ・白の四色で、それぞれ春夏秋冬の四季を表しているといわれ、「一年を通じて健康で過ごせますように」という願いが込められています。



## 6年生の みなさんへ



給食を通して良い食習慣を身につけて欲しいと思い、栄養バランスや食事のマナーのことなど「食」について毎年一緒に勉強してきました。成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。あなたの身体は、あなたが選んで食べたものでつくられていくことを忘れないでください。

中学校へ行っても元気に活躍できるように、「食べること」を大切にしていきましょう！  
いろいろな場面で、やさしくめんどうをみてくれた6年生のみなさん、今までありがとう。  
感謝の気持ちをこめて、  
卒業おめでとうございます！！



## 春休みもお手伝いをしよう。

料理の言葉は、方言も含め専門用語がたくさんあります。「ささがき」や「小口切り」・「拍子木切り」などの材料の切り方の名前や、「うるかす」や「すだらかす」などの独特な言葉があります。

「うるかす」は、水に浸して戻すこと。

「すだらかす」は、ほおっておく状態で水をきること、でしょうか？

ぜひ、お子さんと台所で会話しながら料理をしてみてくださいがでしょうか。



ねらい	日・曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
一年間の給食を振り返ろう	2月	ごはん 牛乳 鶏肉のハンバーグ 野菜のごまじょうゆ ふうのみそ汁	こめ さとう こめこ ふう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく ちくわ みそ わかめ	ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし しめじ	
	3火	ちらしずし(手巻きのみ) 牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 あさつきのおかかあえ すまし汁 ひなあられ 【ひなまつり献立】	こめ さとう ひなあられ	牛乳 たまご なると とうふ あさり のり ひじき	にんじん きぬさや たけのこ れんこん かんぴょう もやし たまねぎ しいたけ あさつき きゅうり だいこん	
	4水	ごはん 牛乳(ミルクコーヒー) メバルゆず塩こうじ焼き キャベツのごまかけ 鶏だし芋煮	こめ さとう さとも ミルク ごま	牛乳 メバル ひでんだいす とりにく	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	
	5木	ソースカツ丼(ごはん トンカツ ゆでキャベツ ソース) 牛乳 なめこ汁 伊予柑ゼリー	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら ゼリー	きゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	にんじん キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	
	6金	ごはん 牛乳 野菜入り肉シューマイ 肉じゃが もやし汁	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ほうれんそう きぬさや コーン たまねぎ もやし えのき	

# 1年間の給食のふりかえりチェック

スタート

☆「はい」は□→、「いいえ」は■→に進みましょう。

好ききらいなく、何でも食べましたか

手洗いはしっかりできましたか

「いただきます」「ごちそうさま」は、きちんと言えましたか

**50点**  
こまりました。きまりを思い出して反省しましょう。

給食当番に協力しましたか

後片づけがじょうずにできましたか

ぎょうぎよく食べることができましたか

**70点**  
もう少しがんばれば楽しい給食になります。

放送を聞きながら、なごやかに食べましたか

はしを正しくもって食べましたか

準備のとき静かに待つことができましたか

**90点**  
よくできました。あとひといきで100点です。

**100点**  
みんなのお手本です。これからもがんばって!



1年間で、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、食事マナーが身についてきたり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。各自でいろいろと振り返ってみましょう。

## 新年度に向けて 春休みに点検をお願いします。

4月に比べて、子どもたちには体格や顔にたくましさや頼もしさが備わってきました。一年間給食で使った、箸やエプロン、ぼうし(三角巾)も小さくなった人がいるのではないのでしょうか。春休みに点検し、必要に応じて新しいものと交換しましょう。みんなが清潔に、安全に行えるよう、ご協力よろしくをお願いします。

- ・エプロンのサイズは小さくなっていませんか?
- ・ふくろのヒモはありますか?
- ・ボタンは全部ありますか?
- ・ゴムはのびていませんか?
- ・箸は短くなっていませんか?



My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

◆新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

ねらい	日・曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
一年間の給食をふりかえろう	9月	ごはん 牛乳 あじ入りさんが 磯香あえ 沢煮椀	こめ	牛乳 あじ みそ ちくわ のり ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ もやし ほうれんそう きゅうり だいこん	
	10火	ミートボールカレー 牛乳 ツナあえ 型抜きチーズ(ストロベリー)	こめ あぶら パンこ じゃがいも カレールー	牛乳 とりにく きなこ とうりゅう ツナ チーズ	たまねぎ にんじん むきまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり	
	11水	わかめごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 春雨サラダ キムチスープ お米のタルト 《中学3年生リクエスト献立》	こめ はるさめ でんぶ さとう おこめのタルト	牛乳 とりにく とうふ あさり ぶたにく わかめ	レモン にんじん コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり はくさい	
	12木	ごはん 牛乳 焼きメンチカツ(ソース) れんこんサラダ 小松菜のスープ	こめ こめこ さとう ごま	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ こうやどうふ	キャベツ たまねぎ れんこん きゅうり にんじん パプリカ こまつな	
	13金	メロンパン 牛乳 ハートのコロケ(ソース) 花野菜サラダ ポトフ (西里・西部・北谷地:豆乳パンナコッタいちごソース)	メロンパン パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら ドレッシング とうりゅうパンナコッタ	牛乳 とりにく ぶたにく カニカマ ウイナー だいす	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー はくさい にんじん パセリ	
	16月	もずく丼 牛乳 さつま芋と豆のサラダ 豆腐汁 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	こめ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ とうりゅうパンナコッタ	牛乳 ぶたにく みそ もずく だいす とうふ きんときまめ ささぎ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん パプリカ コーン きゅうり しめじ ねぎ	西里 西部 北谷地