



しょくいく 食育だより



おかざきしりつむつ みちゅうぶしょうがっこう
岡崎市立六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ いけだ あやか
栄養教諭 池田 彩佳

あつという間に3月になろうとしています。最近(さいきん)は穏やかな日(ひ)も増え、春(はる)の訪(おとず)れを感じ(かん)じますね。私(わたくし)はこの前(まえ)スーパ(スーパー)で、新(しん)たまねぎや菜(な)の花(はな)が売(う)り出(だ)されているのを見(み)て、春(はる)の訪(おとず)れを感じ(かん)じました。

みなさんは、春(はる)の食(た)べ物(もの)と聞(き)くと何(なに)を思(おも)い浮(う)かべますか？

3月の給食について



★3月2日(火) ひなまつり

女(おんな)の子(こ)の元(げん)気(き)な成(せい)長(ちやう)を願(ねが)ってちらしすし、はまぐりのお吸(す)い物(もの)、ひし餅(もち)など(な)を食(た)べます。ひな菓(か)子(し)として(とし)い(い)がまんじゅうを食(た)べるのは、岡(おか)崎(さき)を(を)はじめとする西(にし)三(さん)河(か)地(ち)方(ほう)なら(ら)では(で)す。

給食に登場します

「うなぎちらし」：見(み)た目(め)が華(は)やかな(な)ちらしすしはひなまつり(ひなまつり)の日(ひ)にぴったりの食(た)べ物(もの)です。今年(ことし)は、西(にし)尾(お)市(し)一(いち)色(しき)町(ちょう)でとれたうなぎ(うなぎ)を(を)使(つか)って「うなぎちらし」として登(とう)場(じやう)し(し)ます。



「いがまんじゅう」：まんじゅうの表(ひょう)面(めん)につけるもち米(こめ)にはそれぞれ、ピン(ピン)ク(ク)は桃(もも)の花(はな)、黄(き)は菜(な)の花(はな)、緑(みどり)は新(しん)芽(め)を意(い)味(み)して(して)いるほ(ほ)かに、魔(ま)除(じょ)け、豊(ほう)作(さく)祈(ぎ)願(げん)、生(せい)命(めい)力(りき)を意(い)味(み)する(する)とい(い)う説(せつ)もあ(あ)り(り)ま(ま)す。



★3月10日(水) ゆかりのまち献立(神奈川県茅ヶ崎市)

岡(おか)崎(さき)市(し)と茅(ち)ヶ(が)崎(さき)市(し)は、江(え)戸(と)時(じ)代(だい)の有(ゆう)名(めい)な町(ちょう)奉(ほう)行(ぎやう)である大(おお)岡(おか)越(え)前(まへ)守(まも)り(り)が岡(おか)崎(さき)市(し)大(だい)平(へい)町(ちょう)に陣(じん)屋(や)を置(お)いたこと(こと)から「ゆかりのまち」として交(こう)流(りゅう)を(を)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す。茅(ち)ヶ(が)崎(さき)市(し)にち(ち)な(な)んで、給(きゅう)食(じき)には「しらす入(い)りかき揚(あげ)」が登(とう)場(じやう)し(し)ます。茅(ち)ヶ(が)崎(さき)市(し)は湘(しやう)南(なん)海(かい)岸(がん)で有(ゆう)名(めい)な相(さ)模(も)湾(わん)に面(めん)し、しらす(しらす)漁(りやう)が盛(さか)ん(ん)です。



しらす漁(りやう)の(の)様(よう)子(し)

★3月17日(水) 卒業お祝い 献立

- ・赤(せき)飯(はん)
- ・あおさ入(い)りすまし汁(じゆ)
- ・と(と)り肉(にく)の(の)から揚(あげ)
- ・か(か)ん(かん)ぴ(ぴ)ょう(ょう)サ(サ)ラ(ラ)ダ
- ・ガ(ガ)ト(ト)ー(ー)シ(シ)ョ(ョ)コ(コ)ラ

6年(ねん)生(せい)の(の)み(み)な(な)さん

御(ご)卒(そつ)業(ぎやう)お(お)め(め)で(で)と(と)う(う)ご(ご)ざ(ざ)い(い)ま(ま)す

赤(せき)飯(はん)は、米(こめ)とあ(あ)ず(ず)き(き)と一(いっ)緒(しょ)に炊(た)くこと(こと)であ(あ)ず(ず)き(き)の(の)色(いろ)が(が)う(う)つ(つ)り、赤(あか)色(いろ)の(の)ご(ご)飯(はん)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す。もち米(こめ)も入(はい)っているの(の)でも(も)ち(ち)も(も)ち(ち)と(と)して(して)い(い)お(お)い(い)し(し)い(い)で(で)す。

* . * . *クイズ* . * . *

あ(あ)ず(ず)き(き)は漢(かん)字(じ)で(で)ど(ど)の(の)よ(よ)う(う)に書(か)く(く)で(で)し(し)ょう(ょう)。

① 赤(あか)色(いろ)な(な)の(の)で(で)「赤(せき)豆(まめ)」② 小(こ)さい(さい)の(の)で(で)「小(せう)豆(まめ)」③ 丸(まる)い(い)の(の)で(で)「丸(まる)豆(まめ)」

こた 裏(うら)面(めん)に(に)あ(あ)る(る)よ(よ)。

いちねん **かえ**
 こんげつ きゅうしょくもくひょう **一年をふり返ろう**
 今月の給食目標

今年、コロナの中でいつもと少しちがった給食の時間を過ごしましたね。感染が広まらないようによく気を付けることができていたと思います。1年間の給食をふり返り、よくできたことに◎、時々できたことに○、あまりできなかったことに△をつけてチェックしましょう。

<p>給食の前に しっかりと 手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べるとき以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、が学べた。</p>

△や○は、◎にかなぬところがないはりまじゅうー

給食の思い出、好きなメニューなど池田先生にもきかせてね

3月23日(6年生は18日)が今年度最後の給食です。
 今年度の給食もあと18回(6年生は16回)。お世話になった先生やクラスのなかまと給食を食べられるのも残りわずかです。マナーを守って楽しく食べ、思い出に残るよう給食時間を過ごせたらいいですね

きりとり

給食のレシピが知りたい、食事について聞きたい、食育だよりの感想、給食や食事に関することなら何でも書いてください。児童、保護者の方、どちらでもかまいません。書いたら、担任の先生に渡してください。

年 組 名前

(名前出してもいい・出さないで)

↑どちらかに○をつけてください

◎: 先生のところ