

3月 給食だより



令和5年3月2日発行
加須市立礼羽小学校

ひ ひ はる かん ようき
日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。

はや いま がくねん す ひ のこ
早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。

ねん きゅうしよくじかん ふ かえ じゅんび
この1年の給食時間を振り返ってみると、準備や



あとかたづ ながて た
後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手なものが食べられるようになったり、

じかんない た ひとり おお せいちょう ようす
時間内に食べら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。

きかい ひ しょくせいかつ ふ かえ
この機会に日ごろの食生活についても、それぞれで振り返ってみましょう。



ひ しょくせいかつ ふ かえ
日ごろの食生活を振り返ろう!



しょくじ まえ て
食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

あさ
朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、
味わって食べていますか?

おやつは
決まった時間に、量を決めて食べていますか?

ながて た もの
苦手な食べ物にも挑戦していますか?

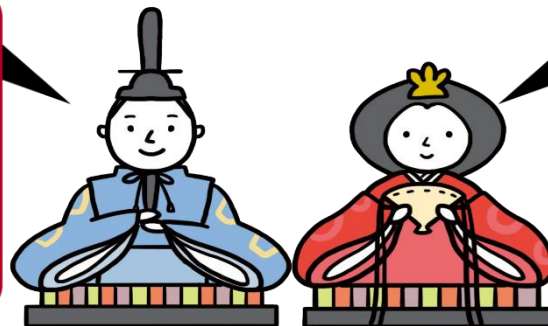
まいにち しょくじ たの
毎日の食事を楽しんでますか?

ひな祭りの食べ物



ちらしずし

菜の花やたいのてんぶ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。



はまぐりのお吸い物

同じ貝としか貝がらが合わないことから「よい相手と結ばれますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしもとれます。



ひしもち

赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。



ひなあられ

もともとは、ひしもちをこまかく砕いて作ったあられです。関東では甘いポン菓子(爆米)になりました。



白酒

もち米やみりんで作るお酒。子どもはアルコールのない甘酒やジュースで楽しみましょう。

2年生の食育授業で「みどりのたべもののひみつ」を学習しました。

食べ物は、赤(血や筋肉になる)黄(熱や力になる)緑(体の調子を整える)などそれぞれ働きがあります。同じものばかりを食べるのではなく、色々なものをバランスよく食べるということを紙芝居やエプロンシアターなどを使って学習しました。

また、最後にうんちはおなかからのメッセージというお話もしました。

コロコロ、カチカチうんちは、野菜や水分が足りていません。ぴちゃぴちゃなら体が冷えているか、冷たい物の取りすぎかも。バナナのような形ですると出れば、おなかの調子は良さそうです。

どんなうんちが出たか毎日確認して健康チェックをしてみましょう!

そのひとことが...



もものミルクゼリー

材料(4人分)

水 200ml 粉寒天 4g 黄桃缶詰 2こ
牛乳 400ml さとう 100g

作り方

- 1 水を入れたなべに粉寒天をふり入れ、よくかき混ぜて中火で溶かし、さらに2分沸騰させる。
- 2 完全に溶けたら、さとうを加えてよく溶かす。
- 3 火を止め、温めた牛乳を加えて混ぜる。
- 4 容器に流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 黄桃を包丁で細かくして、4の上のにせる。

(缶詰の汁を少し入れてミキサーにかけてもよい)

1つをくし切りにしてかざってもいいね!



みんなのそのひとことが、まいにちのエネルギーになっています。