

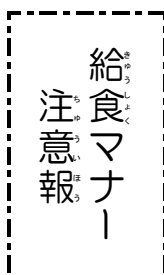
三寒四温をくり返しながら少しずつ日差しも暖かくなってきました。3月は大きな区切りを迎える月です。この1年、心もからだも大きく成長しましたね。進級・卒業を前に食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。

今年1年間の食事をふりかえてみよう！

☐ 毎日朝ごはんを食べた。 朝ごはんには頭と体を目覚めさせる効果があります。栄養バランスのとれた食事に気を付けて1日3食きちんと食べましょう。	☐ 食事はよく噛んでたべることができた。 よく噛んで食べると、顎が発達して、歯が丈夫になり、虫歯になりにくくなります。また、唾液が出て歯についた食べものの汚れを洗い流してくれる働きもあります。その他にも、胃や腸の働きを助ける、脳が刺激されて頭の働きがよくなるなどいいことがたくさんあります。一口30回を目安によく噛んで食事をしましょう。
☐ 食事の前、きれいに手を洗った。  手洗いは食中毒予防の基本です。食事の前には、しっかりと洗い、きれいなハンカチで手を拭きます。	☐ 好き嫌いをしないで食べることができた。 感謝して残さず食べられたでしょうか？生産者や多くの人々の苦勞と努力に支えられている食べ物を大切にしましょう。
☐ よい姿勢で、はしを正しく持って食べた。  はしの持ち方、食器の並べ方などのマナーに気を付け、楽しい食事にしましょう。	☐ 給食当番の時、きちんと身支度をした。 ☐ 帽子の中に髪の毛を入れていませんか。 ☐ 爪は短く切っていますか。 ☐ 清潔な白衣を着ていますか。 
☐ 食前・食後のあいさつがきちんとできた。 私たちがおいしく給食を食べられるのは、食べ物を育てたり、給食を作ったりする多くの人に支えられているからです。それらの人や命ある食べ物に感謝をして食べましょう。	☐ みんなで協力して給食の準備をした。 楽しい給食の時間を過ごすためには、クラス全員の協力が必要です。給食当番さん以外の人は静かに待つことはできましたか。1人1人ができることを見つけましょう。
☐ 家族や友達と楽しく食べることができた。 食事をする目的は単に栄養をとることだけではありません。食事はその日の出来事を話し合うコミュニケーションの場としても重要です。また、家族や友達と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも楽しくおいしく食べることができます。	☐ ～ながら食べをしないで食べることができた。 何か他のことをしながら食べる「ながら食べ」は食べこぼすだけでなく、食事を作ってくれた人にも失礼な行為ですので、やめましょう。

※さあ、いくつできましたか？

残念ながらできなかったところは、友達や家族の意見も参考にして、これからも頑張りましょう！



ハンカチを忘れて
×洋服で拭く×



給食を配っている間
×騒いでいる×



×器を持たずに食べる×



つついちゃってしまいがちな
×ちぎ箸×はマナー違反
お箸のマナーはたくさんあるよ

3月3日はひな祭りです

ひな祭りは「上巳の節句」，「桃の節句」とも呼ばれ，女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。
春の訪れを祝う意味もあるので，男の子ももちろん参加してください。

お供え物

【白酒】

桃の花を浸した桃花酒のかわりに，白酒が飲まれています。

【ひしもち】

草もちをひし形に切ったものが始まりですが，今では白・緑・赤の三段重ねが主流です。



【ひなあられ】

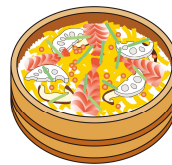
関東では甘い味付け，関西では塩やしょうゆ味です。



行事食

【ちらしずし】

上巳の節句のおはらいのために野外でいろいろな食材を彩りよく，酢飯に混ぜて食べたのが始まりといわれ，各地の産物が使われます。押しずしの地域もあります。



【うしお汁】

はまぐりの貝殻が対のもの意外とは決して合わないことから，夫婦和合の象徴とされて，はまぐりのうしお汁として女の子の祝いのごちそうに使われました。



給食の献立から
作ってみよう！

ヤンニョムチキン

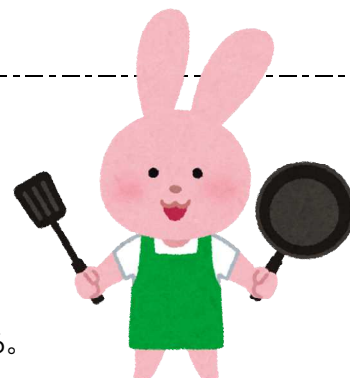
【材料 4人分】

鶏肉	4枚
酒	小さじ2
にんにく(すりおろし)	1/4かけ
しょうが(すりおろし)	2g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
ねぎ(みじん)	1/3本
オリーブオイル	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	小さじ2
いりごま	適量

【作り方】

- ① 鶏肉に酒，にんにく，しょうがで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し，ねぎを炒める。
- ④ ③に調味料と水を入れて煮立たせる。
- ⑤ ④に揚げた鶏肉のから揚げをからめて最後にごまを振る。

※ 調味料の分量は給食（大量調理）での目安です。
ご家庭では，お好みに合わせて加減しながら
作ってください。



★給食食材の放射線物質検査を行っています。

2月17日に使用したならで放射性物質検査をしました。

結果は放射性セシウム，放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。