



# まきゅうしょくだより

れいわ 令和4(2022)年3月  
おん かつ  
まきのしょうがっこう  
牧野小学校

朝晩の冷え込みがだんだんやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。

いよいよ、今年度最後の月になりました。同じクラスの友だちと一緒に過ごすことができるのもあと少しです。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返り、新しい学年に備えてください。また、6年生の皆さんは小学校最後の給食時間を大切に過ごしてください。



## ねんかん しょくせいかつ ふ かえ 1年間の食生活を振り返ってみましょう

1年間の自分の食生活はどうでしたか?できたものに☑をつけてみましょう。

- 毎日朝ごはんを食べることができた
- おやつは時間と量を考えて食べることができた
- 苦手な食べものも食べることができた
- 『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつができた
- 味わいながら楽しく食事ができた

☑がついていないところを  
4月からの目標にしましょう。

一生にわたって健康な生活を送るためには、子どものころからの食生活も大きく影響してきます。

給食を通して学んだことをいかして、これからも『食べること』を大切にしてくださいね。



ざいりょう 材料 (5人分)

- 焼きのり 全形で2枚半
- (味付きでないもの)
- こいくちしょうゆ 小さじ1と1/2
- みりん 小さじ2
- さけ酒 小さじ1
- さとう 小さじ1
- みず 50 ml

### のりのつくだに

～給食のこんだてより～

#### 《作り方》

- ① 焼きのりを手で小さく千切っておく。(ばらのりはそのままよい)
- ② 温める前のフライパンに全ての材料を入れてしっかりなじませる。
- ③ 弱火で全体を混ぜながら、水分がある程度飛ぶまで加熱する。

※給食の量を基準にしていますので  
家庭で調理する時は調整してください。

人気のある献立のひとつ、『のりのつくだに』です。  
おいしいのはもちろん、家で簡単に作ることも魅力ですね。

## ひなまつりクイズ

ただ正しいのはどっち?

3月3日、ひなまつりに  
ついてのクイズです。  
AとB、どちらが正しい  
のか考えて、正しい方  
を○で囲みましょう。



**Q1** ひなまつりに  
お供えるおもちの形  
はどっち?

A

B

**Q2** おもちは、赤(ピンク)・  
白・緑の3色で作られる  
ことが多いですが、  
何を表している?

A

B

**Q3** ひなあられは、  
おもに何から  
できている?

A

B

**Q4** ひなまつり料理の汁物  
に使われるハマグリ、  
漢字で書くと  
どっち?

A

B

**Q5** ひなまつりに  
食べられる料理には、  
どんな願いが  
こめられている?

A

B

**こたえ**

Q1=A(ひし形に切った三段の「ひしもち」をお供える)  
Q2=A(雪(白)の下に新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いているという春の風景)  
Q3=B(うるち米を糠で煮て作るボン菓子や、もち米から作る丸いあられなどがある)  
Q4=A(2枚の貝がらがついたり合うハマグリは、仲の良い夫婦を表す。Bはシジミと読む)  
Q5=B(特に女の子の健康や成長を願って、ちらしずしなどの料理が作られる)

しんねんど 新年度の給食は4月12日(火)からです。

給食エプロンやぼうしが破れたりゴムがゆるんだりしていませんか?  
新年度が始まるまでに準備を整えておきましょう。

