

3月 きゅうしょくだより

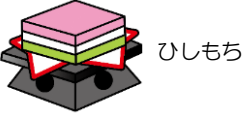
令和6年(2024年)3月
牧野小学校

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

いよいよ今のクラスで過ごす最後の月となりました。
この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方はどうでしたか。エプロン・ぼうし・マスクは着用して
いましたか。給食の用意はスムーズに出来ましたか。給食時間の過ごし方はいかがでしたか。よかったと
ころはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら給食を楽しもうと味わって食べましょう。

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな
成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事
です。現在のように、ひな人形を飾るよにな
ったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代
わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とさ
れます。行事食として、ちらしずし、はまぐりの
お吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな
食べ物があります。



はまぐりの
お吸い物



ちらしずし



ひなあられ

肉ボール チーズクリームソース

- 材料(5人分)
- 肉ボール(タレなし肉団子)・・・200g
 - たまねぎ 玉葱(うす切り)・・・80g
 - パセリ(みじん切り)・・・少々
 - マッシュルーム(うす切り)・・・10g
 - 生クリーム・・・15g
 - 牛乳・・・20g
 - 粉チーズ・・・5g
 - 塩・・・1g
 - こしょう・・・少々
 - オリーブ油・・・適量
 - 水・・・10cc

～給食のこんだてより～

《作り方》

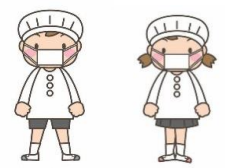
- ①肉ボールを蒸す。またはオーブンで焼く。
- ②フライパンに油を入れて熱し、玉葱、マッシュルームを炒め、塩、こしょうを入れる。
- ③牛乳、生クリーム、粉チーズを入れて混ぜ、パセリを入れてソースを作る。
- ④①の肉ボールと④のソースを和えてできあがり。

※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。



新年度の給食は4月10日(水)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？
マスクも一揃いの袋に入れて準備しておきましょう。



<p>給食の前に手を きれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度 をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを 心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べる ことができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わって 食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化 を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の 組み合わせがわかった</p>

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろ
いろな生き物の命をいただくことです。その命
をつないで、私たちは「生きる」ことができま
す。また、多くの人の支えがあって「食べる」こと
ができています。これからも感謝の気持ちを忘
れずに、「食べる」ことを大切にしてください。