

# きゅうしょくだより

令和5年(2023年)3月  
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とやわらぎ、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ってみましょう。

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 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することができた
- 苦手な食べ物でも食べるすることができた
- 『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。

### 材料(5人分)

- ベーコン(短冊切り) 25g
- たまねぎ(薄切り) 150g
- じゃがいも(角切り) 100g
- だいこん(いちよう切り) 100g
- だいず(水煮) 75g
- 白菜(短冊切り) 75g
- にんじん(いちよう切り) 50g
- 豆乳 200cc
- とりからスープ 大さじ1
- みそ 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オリーブ油 適量
- 水 150cc

### ふゆやさいとだいずのとうにゅうみそスープ

~給食のこんだてより~

#### 《作り方》

- ① なべに油を入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ② たまねぎをよく炒め、塩こしょうをふる。
- ③ 水、人参を入れる。
- ④ 沸騰したらあくを取り、とりからスープを入れる。
- ⑤ だいこん、じゃがいも、だいずを入れる。
- ⑥ 白菜を入れ、みそを豆乳で溶きながら入れる。
- ⑦ 味を調え、仕上げる。

枚方市市学校給食コンテスト  
の入賞献立です。伊加賀  
小学校の児童が考えてくれ  
ました。

#### 献立のアピールポイント

- ・その時期の野菜を使ってもおいしいです。(夏野菜を使った献立でしたが、このアピールポイントから、今回は冬野菜を使いました。)
- ・野菜を食べやすいように細かく切りました。

※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。

食べもののなかまを分けて進もう!

## 赤・黄・緑 めいる

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤→黄→緑の順番に、食べものに3つの色をぬりながら進みましょう。(ななめには進めません)

**赤のなかま**  
おもに体をつくる  
もとになる  
食べもの

**黄のなかま**  
おもにエネルギー  
もとになる  
食べもの

**緑のなかま**  
おもに体の調子を  
ととのえるもとに  
なる食べもの

### スタート

赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。

	さかな	ごはん	うどん	チーズ	ぶたにく	じゃがいも	
	バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん	
	キャベツ	きゅうり	あめ	ソース	スイカ	ぎゅうにゅう	
	わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ	
	だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ	
	ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ	

### こたえ



### ゴール

ゴールおめでとう!!  
少しむずかしかったかな?  
通った食べもの以外も、  
赤、黄、緑の色にぬって  
みよう!

新年度の給食は4月12日(水)からです。

春休みも規則正しく生活しましょう。  
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しておきましょう。

