

きゅうしょくだより

令和4年3月

枚方市立樟葉北小学校

あさばん 朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、ひざ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くらいです。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
- 苦手な食べ物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。



のりのつくだに

きゅうしょく
～給食のこんだてより～

【作り方】

- ①焼きのりを手で小さくちぎっておく。(ぱ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。

ざいりょう
材料(5人分)
や
焼きのり
あじ
(味付きでないもの)

こいくちしょうゆ

みりん
さけ
酒

さとう
みず
水

せんけい
全形で
2枚半

まいはん
1/2

こ
小さじ2

こ
小さじ1

こ
小さじ1

ミリットル
50mL

※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。

こんで
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、家でも簡単に作ることができますね。

ひなまつりクイズ

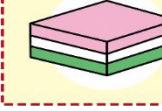
正しいのはどっち?

Q1

ひなまつりに
お供えするおもちの形
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

ひなあらはは、
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(ひしに切った三段の「ひしもちはお供えする)
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(うるち米を燻せて作るポン菓子や、もち米から作る丸いあられなどがある)
Q4=A(2枚の貝がらがびったり合うハマグリは、仲の良い夫婦を表す。日はシジミと読む)
Q5=B(特に女の子の健康や成長を願って、ちらし寿などの料理が作られる)

新年度の給食は4月12日(火)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を整えておきましょう。

