

3月給食だより

今月の目標 「一年間の給食の反省をしよう」

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、給食を食べながら、さまざまな食に関することを学んできました。今月は給食の時間や食生活をふり返り、新生活、新学期を楽しく過ごす準備をしましょう！



食生活をふり返ってみましょう！

1年間の食生活をふり返り、よくできたところは○、
まあまあできたところは△、できなかったところは×をつけてみましょう。



<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った 	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた
<input type="checkbox"/> よくかんで食べた 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いしないで食べた 	<input type="checkbox"/> 食事のあいさつを忘れずにした
<input type="checkbox"/> 食事の準備や片付けを協力してできた 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べた 	いくつ〇がつかましたか？ ○のところは、これからも続けよう！ △のところは、もう少し頑張ろう！ ×のところは、これからの目標にしよう！

郷土料理～岐阜県～

ごはん(ふいかけ) 牛乳 鶏ちゃん
ごまつ十サラダ すったて汁

「鶏ちゃん」は、地域や家庭によって味付けは様々ですが、鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものです。家庭で飼っていた鶏が卵を産まなくなったあと、貴重なたんぱく源として食べたのが始まりと言われ、特別な日に味わえるごちそうだったそうです。

「すったて汁」は、茹でた大豆をすりつぶした「すったて」に、みそやしょうゆを加えた汁物です。お祝いの席でふるまわれる郷土料理です。



行事食～ひなまつり～



3月3日のひなまつりは桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われ、子供たちの健やかな成長を願う行事です。昔は、災難を人形に移して海や川に流してお祓いする風習がありました。

ひなまつりの行事食には「ひしもち」や「はまぐりのお吸い物」などがあります。ひしもちは赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。はまぐりのお吸い物は磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったり合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。