

# 給食だより



令和5年  
3月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

桜のつぼみがふくらみ始め、春の訪れを感じる季節になりました。今年度も、早いもので最後の月となりました。給食では、今までは苦手だったけれど、食べられるようになった、という子どもたちの姿が多く見られました。今後も、どんどんチャレンジして、なんでも食べられるようになってもらえると嬉しいです。

もうすぐ春休みです。心も体も、元気よく新年度を迎えらえるように、早寝・早起き・朝ご飯を心がけた生活を送っていただければと思います。1年間、給食着の洗濯やアイロンがけ、修繕等、日々の給食運営にご協力いただきまして、ありがとうございました。

## 1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート！



①朝食を毎日  
食べることが  
できた



②食事の前に  
石けんで手洗いが  
できた



③食事をよくかんで  
食べることが  
できた



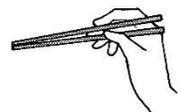
④食品の3つや  
6つのグループの  
働きを知ることが  
できた

⑤感謝の気持ちを  
込めて食事のあい  
さつができた

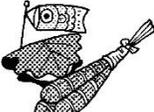
⑥苦手な食べ物を  
食べることが  
できた



⑦はしを正しく  
持つことが  
できた



⑧季節や行事の  
料理を知ることが  
できた



⑨間食は時間や量を  
決めて食べること  
ができた



ゴール！

いくつ  
できるよう  
になったかな？



食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

☆児童・生徒の皆さんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

## もも せつく まつ 桃の節句(ひな祭り)

ひな祭りは、3月3日の桃の節句のことで、女の子の健康やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日です。



<ひな祭りといえば...>

・雛人形 雛人形は、子どもたちを病気や事故から守ってくれるとされています。立春(2月4日頃)から2月中旬にかけて飾り、ひな祭りが終わったらできるだけ早くしまうのが良いとされています。

・ひなあられ ひなあられには、ピンク、白、緑の色があって、この色にはそれぞれ意味があります。(ピンクは生命、白は雪の大地、緑は木々の芽吹き) これを食べることで、自然のエネルギーをもらい、元気で丈夫に育つとされているそうです。

・ちらし寿司 ちらし寿司には、縁起の良いものを入れてお祝います。

## おすすめ給食レシピ ~抹茶揚げパン~

昭和の時代より平成、令和と大人気の揚げパン！ きな粉味やココア味が定番ですが、スキムミルクを使ったmilky揚げパンなども人気です。3月は抹茶を使った抹茶揚げパンが登場します。ぜひ、春休み中にお家で作ってみてください。

<材料> (5人分)

- ・ コッパパン 5本
- ・ 揚げ油 適量
- ・ きな粉 100g
- ・ 上白糖 100g
- ・ 抹茶 10g
- ・ 塩 ひとつまみ

<作り方>

- ① きな粉、上白糖、抹茶を計量し、合わせてザルで1回ふるう。
- ② ①に塩をひとつまみ加え、よく混ぜる。
- ③ 揚げ油は190℃くらいに熱し、鍋の大きさに合わせて1~2本ずつ入れる。油にくぐらせた後、すぐに取り出す。(約10秒)
- ④ 油を軽くきり、②をまぶしたら、できあがり！

