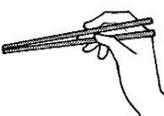
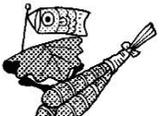


# 3月 給食だより

3月は1年間のまとめの時期です。この1年間、子供たちは給食を通して生きる上で欠かせない「食」について、多くのことを学ぶことができました。小学校で学んだことは、これから先の生活に生きることに役立ちます。これからも「食」を大切にしてください。

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

<p><b>スタート!</b></p> <p>はいか いいえで 答えよう</p>  <p>きゅうたん</p>	<p>①朝食を毎日 食べることが できた</p> 	<p>②食事の前に 石けんで手洗いが できた</p> 
<p>③食事をよくかんで 食べることが できた</p> 	<p>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</p>	<p>⑤感謝の気持ちを 込めて食事のあい さつができた</p>
<p>⑥苦手な食べ物を 食べることが できた</p> 	<p>⑦はしを正しく 持つことが できた</p> 	<p>⑧季節や行事の 料理を知ることが できた</p> 
<p>⑨間食は時間や量を 決めて食べること ができた</p> 	<p>⑩ 人との距離を 取って食べる ことができた。</p>	<p><b>ゴール!</b></p> <p>いくつ できるよう なったかな?</p> 

食生活を振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。



令和3年3月  
高岡市立万葉小学校



## 『ひな祭り』



ひな祭りが「桃の節句」と呼ばれるようになったのは、旧暦の3月3日頃に桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果を持つと信じられていたことに由来します。ひな祭りの人形は、子供に災いが降りかからないようにという家族の願いや、人生の幸福が得られるようにという気持ちを込めて飾られるようになりました。

本校では、3日にひな祭り献立として、ちらし寿司やひなゼリー等が出ます。楽しみにしててください。



ひし餅のような色に  
出来上がります！

### 簡単三色蒸しパン



※材料（15 cm×15 cmの容器 1 個分）

- ★ホットケーキミックス 100g
- ★ヨーグルト 70g
- ★卵 1個
- ★マーガリン（溶かしたもの） 5g
- ・抹茶粉末 小さじ1
- ・食紅（赤） 少々
- ・牛乳 小さじ1

◎作り方

- ①ボウルに★を全て入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ②生地を1/3を小さめのボウルに抹茶粉末を入れてよく混ぜる。
- ③耐熱容器に②を入れ、トントンと何度か落として平らにする。
- ④③の表面を少し乾かす為に、電子レンジで20秒保程加熱する。  
(すぐに膨らむので、目を離さずに見る)
- ⑤残りの生地を2等分し、一方を④で加熱後の型の上に流します。少し乾かす為に、電子レンジで20秒程加熱する。
- ⑥少々の食紅を牛乳で溶き、⑤の残りの生地に混ぜ合わせる。
- ⑦⑤に⑥をそっと流し込み全体に広げて、600W3~4分加熱する。(高温だと一気に生地がふくらみやすくなるので、ワット数や時間の調整をする)
- ⑧竹串を刺して生地が付かなければ出来上がり！（冷めて型から出すと層になっている）

