



卒業や進級で節目を迎える季節となりました。みなさんにとって今年度はどんな年でしたか？
学校給食が楽しかった思い出の1ページになれば嬉しいです。「食べる」ということは、「生きる」ということです。1年を振り返るとともに、給食をしっかり食べ、元気に学校生活を送りましょう。

1年間の給食時間&食生活を振り返ろう

給食の時間や自分の食生活を振り返ってみましょう。
よくできたことは、□の中へ○を付けましょう。
できたことはこれからも続け、できなかったことは、「なぜできなかったのか？」と考えて、1つでもできるように改善していきましょう。

お家の人と一緒に
やってみよう！

☐ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手を きれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よく かんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも 挑戦している 	☐ おやつは時間と量を 決めて食べるように している 	☐ おはしを上手に 使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いて いる 	☐ おうちで食事の お手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を 楽しんでいる

ひなまつりに、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。ひなあられは、東日本では甘いもの、西日本ではしょっぱいものが食べられています。

3月3日(月) 桃の節句給食
ちらし寿司
(ごはん すし酢 ちらし寿司の具)
牛乳 和風サラダ
うまかべすいとん汁 ひなあられ

大人気 献立レシピ ミネストローネ！

【4人分材料】

- ・押し麦 10g
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・にんじん 1/2 本
- ・じゃがいも 1 個
- ・セロリ 10g
- ・ウインナー 4本
- ・大豆水煮 20g
- ・にんにく 1 片
- ・油 小さじ 1
- ・トマト缶 100g
- ・砂糖 0.4g
- ★コンソメ 4g
- ★食塩 少々
- ★こしょう 少々
- ・パセリ 少々

【作り方】

- ① たまねぎとセロリをスライス、にんじんをいちよう切り、じゃがいもをさいの目、ウインナーを輪切り、にんにくをみじん切りにする。
- ② 油で①を炒める。
- ③ 水、大豆、砂糖、押し麦を入れて加熱する。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、トマト缶を入れて再度加熱する。
- ⑤ ★を加えて味を整える。
- ⑥ パセリを入れて完成!!

トマト缶を入れて
弱火でコトコト加熱する
と酸味がなくなり
おいしくできます。



ご卒業おめでとう ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えてくると思います。迷ったとき、ぜひ給食のことを思い出してみてください。みなさんのこれからの新生活が健康で楽しく、充実したものとなるよう願っています。