

## 1年間をふり返りましょう

3学期もあとわずかとなりました。この1年間の給食だよりでは、献立・衛生・栄養について、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にしていただけでしょうか？

今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返り、あてはまる方に○をつけてみましょう。

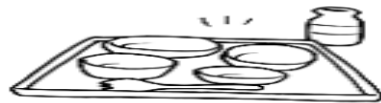
①朝ごはんを毎日食べた。  
「はい」「いいえ」



②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べた。  
「はい」「いいえ」



③給食はいつも残さず食べた。  
「はい」「いいえ」



④おやつとりすぎに注意した。  
「はい」「いいえ」



⑤夕食でいつも野菜を食べた。  
「はい」「いいえ」



⑥夕食はいつも決まった時間に食べた。  
「はい」「いいえ」



⑦カルシウム（牛乳・小魚）を毎日とった。  
「はい」「いいえ」



⑧よくかんで、ゆっくり食べた。  
「はい」「いいえ」



⑨家の人と楽しく食事をした。  
「はい」「いいえ」



⑩食事の準備や後かたづけができた。  
「はい」「いいえ」



※ 「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱や力のもとになる</small>	あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
一年間をふりかえろう	1 (月)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">バランスのよい献立を知ろう</div> ごはん 牛乳 ほうれんそういりたまごやき ごまあえ とりだんごじる	ごはん ごま さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 たまご みそ とりにく	ほうれんそう キャベツ もやし あおな ねぎ はくさい にんじん
	2 (火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">はしを正しく持って上手に食べよう</div> さんさいうどん 牛乳 きびなごフライ ぼたもち(きなこ)	うどん パンこ ごま あぶら おはぎ さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ なると のり きびなご きなこ	ごぼう にんじん ねぎ わらび みすな たけのこ ふき ひらたけ
	3 (水)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">郷土料理・特産物を味わおう</div> ちらしずし 牛乳 カドやき なづけに すましじる ひなまつりデザート	ごはん さとう ごま ごまあぶら ぶ ゼリー	牛乳 あぶらあげ たまご のり カド だいず とうふ	にんじん かんぴょう しいたけ せいさいづけ みつば
	4 (木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たんぱく質のはたらきを知ろう</div> ぎゅうどん 牛乳 おひたし なめこととうふじる くだもの	ごはん さとう	牛乳 ぎゅうにく とうふ みそ	たまねぎ こんにゃく もやし グリーンピース にんじん ねぎ あおな なめこ くだもの
	5 (金)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">炭水化物のはたらきを知ろう</div> カレーライス ぶくじんづけ 牛乳 あさづけ フルーツポンチ(しらたま)	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ しらたま さとう	牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん グリンピース パナナ たまねぎ ぶくじんづけ みかん キャベツ きゅうり りんご



# ひなまつり

## 【桃の節句】

女の子のすこやかな成長を願い、お祝いする行事です。  
むかしは、3月になると人形を作り川に流しました。人の身代わりに病気や  
災いを流し去ってくれると考えられていたのです。

お供え物にも意味があります。

ひし餅：赤は桃の色、白は雪、緑は新芽です。

自然の恵みを食べ物に表すことで、豊かな実りを祈りました。

【と】：子持ち（かど）から子孫繁栄を願います。



# キーマカレー

(12日の予定)

(ひき肉を使ったインド料理)

【材料4人分】  
 にんにく 1g 豚ひき肉 100g 人参 60g  
 玉ねぎ 160g ジャガイモ 140g  
 ピーマン 20g レーズン 12g  
 トマトケチャップ 20g ウスターソース 12g

【作る方のポイント】  
 ①にんにくはキツネ色になるまで炒める。  
 ②玉ねぎはすきとるまで炒める。

あまのむすぶかま



### めざしは どこから 食べる?

2月3日に、節分の献立でめざしがでた日のことです。  
2年生の魚が苦手なA君は、お皿にのっているめざし1匹をみ  
て、「どこから食べたらいいかな」と、困っています。  
となりのBさんが「魚を頭から食べると、頭がよくなるって聞  
いたよ。」と教えました。  
先生が「しっぽから食べると、足が速くなるし、まん中から  
食べると、おなかの調子がよくなるよ」と言ったので、A君はお  
そろおそろしっぽから食べはじめました。「ちょっとにかかっ  
たけれど、全部食べれたよ」とうれしそうでした。  
子どものうちから、さまざまな食体験をしてみることが

ねらい	日曜	予定献立名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱や力のもとになる</small>	あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
一年間をふりかえろう	8 (月)	カルシウムのはたらきを知ろう ごはん 牛乳 ハンバーグチャップソース ごまかけ わかめじる チーズ	ごはん ごま さとう ぶ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とりにく だいず わかめ みそ チーズ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ
	9 (火)	手をきれいに洗って食事をしよう コッペパン 牛乳 かむかむかいそうサラダ ブラウンシチュー くだもの	コッペパン あぶら じゃがいも	牛乳 かいそう ちりめん ぶたにく	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース くだもの
	10 (水)	食物せんいのはたらきを知ろう ごはん 牛乳 かぼちゃコロケ ソース きんぴらごぼう うちまめいりだいこんじる	ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	かぼちゃ ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン だいこん
	11 (木)	鉄分のはたらきを知ろう ごはん 牛乳 やきざかな ひじきいり ちゅうかみそしる	ごはん あぶら さとう	牛乳 しおマス ひじき さつまあげ だいず ぶたにく みそ	にんじん きぬさや キャベツ もやし ねぎ
	12 (金)	世界のりょうりをあじわおう ナン 牛乳 キーマカレー やさいサラダ コーンスープ デザート	ナン じゃがいも カレーウ デザート	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ
15 (月)	授業B日課5校時 弁当日				
16 (火)	授業B日課4校時				
17 (水)	修了式				
18 (木)	卒業証書授与式				

