

# きゅうしょくだより 3月



## 作ってみませんか



### ◇◆◇6年リクエスト給食集計結果!◇◆◇

6年生には小学校を卒業する前にもう一度食べたい給食の料理を出してもらい、リクエストが多かった料理を優先して3月の献立に入れました。上位10位までの料理は以下の通りです。

順位	料理名	票数	順位	料理名	票数
1	ケーキ	36	6	ココアあげパン	14
2	コーヒー牛乳	23		卵ドーナツ	14
3	フルーツポンチ	20	7	チキンカツ	13
4	みそポテト	17	8	カレー	10
5	あげパン	15		肉じゃが	10
	きなこあげパン	15	9	ごまみそラーメン	7
	メロンパン	15	10	抹茶きなこあげパン	6
	フルーツ	15		にぼうとう	6

## 食生活をチェックしてみましよう!

3月は、1年間の締めくくりの月です。食生活についても、この1年間どうだったか振り返ってみましよう。できていなかったことは、これからも気をつけていましよう。



①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べる事ができた。



③食事のあいさつがきちんとできた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いをしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事にたずさわる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。

## たくあんサラダ

【材料】 4人分  
 たくあん 40g  
 キャベツ 100g  
 きゅうり 50g  
 いりごま 小さじ2

【ドレッシング】  
 酢 小さじ2  
 サラダ油 小さじ2  
 塩 小さじ1/4  
 こしょう 少々

【作り方】  
 1 たくあんは、千切りにする。  
 2 キャベツは、千切りにし、さっとゆでて冷ます。  
 3 きゅうりは、千切りにする。  
 4 いりごまは、から炒りしておく。  
 5 調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、たくあん・野菜・炒ったごまを混ぜ合わせる。

春の柔らかいキャベツを使ったサラダです。キャベツには胃腸の働きを整える成分が多く、胃腸薬の原料の一つにもなっています。

## ひな祭りの食べ物

3月3日は桃の節句、ひな祭りです。ひな祭りにちなんだ食べ物について紹介します。

### ひしもち、ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

### ちらしずし



女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。緑起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

### うしお汁



はまぐりの貝がらは、同じ貝としかびたり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。

### 白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒やカルピスにしましょう。