

# 給食だより



小原田小学校

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、本当におめでとうございます。

3月のめあては「給食の反省をしましょう。」です。一年間の健康管理はどうだったでしょうか。ぐっすり眠ることはできていたでしょうか？よく噛んで食べていたでしょうか？ご家庭でもお子さんと一年間の食生活や生活習慣をふり返り、新しい学年に向けての準備を進めましょう。

## 食事のマナーを守りましょう

マナーとは固苦しいきまりごとではなく、ほかの人のことを思いやるやさしい気持ちが行いとなって表れるものです。食事のマナーも同じです。みなさんが、楽しい雰囲気の中で食事ができるように、1人ひとりが気をつけてみましょう。

**はしと食器を正しく持って食べよう!**



正しい持ち方を早いうちに身につけましょう。正しく持って使うと食べやすくなります。さらに食べる姿も美しくなります。

**好ききらいをしないで食べよう!**



健康に過ごせるように、苦手な食べ物も、ひと口食べてみましょう。

**口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう!**



口に入れた食べものが飛び散ると、周りの人はいやな気持ちになります。食べものを飲みこんでからお話しましょう。

**食事中は勝手に立ち歩かないようにしましょう!**



周りの人が落ち着いて食べることができなくなります。席について座って食べましょう。

**食事中にふさわしい会話をしましょう!**



気分がわるくなる話題はさけて、楽しい話題をえらびましょう。

**楽しい雰囲気づくりを心がけよう!**



みんなで楽しく食べると、食事がいっそうおいしくなります。いろんな工夫をしてみましょう。

## ★給食放射性物質検査結果★

学校に設置された放射線測定器で、検査員の方が測定しています。毎日午前中に、給食丸ごと一食分の放射性物質検査を行い、不検出を確認後給食が提供されています。郡山市の学校給食放射性物質基準はセシウム134・137合算で10<sup>6</sup> Bq/kg未満です。1月31日～2月27日に調理された1食分の検査結果は、セシウム134・137ともに不検出でした。原材料は使用する3～4日前に検査します。このほかに、米の検査は、郡山産米「あさか舞」の玄米時全袋検査、玄米時抽出検査、さらに精米済みの抽出検査の3段階の検査が行われており、10<sup>6</sup> Bq/kg未満のものを使用しています。牛乳の検査も行われており、10<sup>6</sup> Bq/kg未満のものを使用しています。

3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつ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。縁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**



はまぐりの貝からは、同じ貝としかびつ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にしましょう。

給食では「早めの桃の節句献立」として「ひなまつりずし」「すまし汁」「ひなまつりゼリー」を取り入れました。ゼリーは桃果汁、豆乳、りんご果汁を使った三色ゼリーです。すまし汁は、昆布と鰹節で本格的にだしをとっています。給食は、お子さんが健康に成長できるように考えて作られています。

## 作ってみませんか、給食のメニュー

3月1日の献立から

【材料5人分】

- とうふ・・・200g
- ひらたけ・・・25g
- みつば・・・5g
- 白玉麩・・・10g
- りしり昆布・・・10g
- かつおぶし・・・20g
- しょうゆ・・・3g
- 塩・・・4g
- 酒・・・5g
- 水・・・900g

## しめじのすまし汁

- ①昆布は、水でぬらしたペーパータオルで汚れをふきとります。
- ②昆布と分量の水を鍋に入れ、30分置いておきます。
- ③ひらたけは、汚れをおとして小房にわけ、洗います。
- ④みつばは根元を落とし洗い、長さ3cm位に切ります。
- ⑤白玉麩は水で戻して、水気を軽くしぼります。
- ⑥とうふは1.5cm角切りにしておきます。
- ⑦②の鍋を中火にかけ、あくを丁寧につくいとります。ぷつぷつと泡がでてきたら、昆布をとりだします。
- ⑧削りかつおぶしを⑦に入れ、まぜながら、グラッと沸いたら火を止めて、かつおぶしをこし網ですくいとります。
- ⑨酒、ひらたけ、とうふを入れ、火が通ったら、水気を絞った麩を入れます。
- ⑩塩、醤油で味をととのえ、みつばをちらします。

# ～6年生の卒業バイキング給食～

毎年恒例の6年生の卒業バイキング給食の様子を紹介します。



主食・主菜・副菜を自分で取り分けていきます。

- ～メニュー～
- 主食 ミニおにぎり (おかか味)  
ミニバターロール
  - 主菜 から揚げ  
ポテト入り卵焼き・トマトケチャップ
  - 副菜 もやしのお浸し  
春雨とひき肉の炒めもの  
付け合せ野菜 (ミニトマト・ブロッコリー)  
打ち豆のみそ汁  
フライドポテト
  - デザート いちご  
はるか  
せとか  
パイナップル  
さくらんぼとレモンのゼリー
  - 飲みもの 牛乳



給食当番は、最初に列に並び自分の分を取り分けた後、牛乳みそ汁を配るお手伝いをさせていただきました。ありがとうございました。

手際よく取り分けて、予定通り会食を始めることができました。さすが6年生！

～6年生の感想～  
おいしかったです。



校長先生のお話を聞いている様子

給食委員長さん、副委員長さんが「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしました。





3月3日は桃の節句ともいい、子どもの健やかな成長を願う行事です。3日は土曜日のため、「ごはんの日」の1日に「早めの桃の節句献立」として「ひなまつりずし」「すまし汁」「ひなまつりゼリー」を組み合わせました。「卒業お祝い献立」では、「赤飯」「すまし汁」を取り入れました。給食の赤飯は、小豆を煮てから、もち米とうるち米と合わせて炊いて作ります。赤い色には邪気を払う意味があり、おめでたい日やお祝いの時に食べます。給食は、みなさんが健康に成長できるように考えて作られています。

## かぜの予防 5つのポイント

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**5** 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

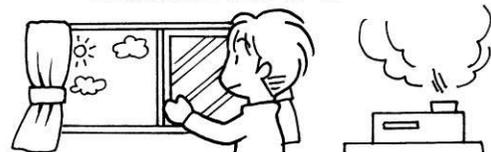


石けんでいねいに のどの奥までしっかり

**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



**かぜの時は 安静に!!**  
暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かに過ごすようにします。

3月のめあては、「給食の反省をしましょう」です。1年間の給食を振り返り「はい」と思うものに○をつけましょう。

栄養のバランスを考えて、ごはんやおかずを何でも食べましたか?

爪を切ったり、手洗いはきれいなハンカチでふいたりして衛生に注意して給食当番の仕事をしましたか?

地域の産物や食文化について、理解を深めることができましたか?

食べ物の名前をおぼえましたか?

心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましたか?

食事の手洗いはよくできましたか?

よくかんで食べましたか?

好き嫌いしないで何でも食べましたか?

食べ物の生産に関わる人や自然の恵みに感謝して食べることが、できましたか?

食事のマナーを守って、食事をすることができましたか?

○をつけてみて、いかがでしたか。あまりよくできなかったことは、おうちの人に相談してどうやって改善できるかを話しあってみましょう。

# まちがいがし〜「箸の使い方」〜

2枚の絵には、ちがうところが6つあります。見つけたら、右の絵の違うところに○をつけましょう。



## まちがいがしのこたえ



- 1 箸の先をなめるのは「ねぶり箸」と言ってお行儀の悪い使い方です。
- 2 箸の置き方を見ると、箸の向きが逆になっていますね。箸先はご飯のほうに向けます。
- 3 食べものを箸でつき刺して口に運ぶのは「刺し箸」「つき箸」と言ってお行儀が悪い食べ方です。
- 4 箸の先で人を指すのはやめましょう。こちらも「指し箸」と言ってお行儀の悪い使い方です。
- 5 箸の持ち方が変ですね。箸の持ち方を覚えましょう。
- 6 両手で箸をはさんで「いただきます」をしているのかな。「おがみ箸」と言って、これもマナー違反です。箸を置いて「いただきます」をしましょう。