

# 3月 食育だより



令和5年3月  
川口市立十二月田小学校

★毎月19日は食育の日★

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを含めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



給食では2日(木)「ひなまつり献立」として『ひな寿司・すまし汁』、3日(金)には『三色ゼリー』が登場します。



# そつ ぎょう せい みな 卒業生の皆さんへ

22日に卒業式を迎える6年生の皆さん。ご卒業おめでとう  
ございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事  
から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大  
切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の  
食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



そつ ぎょう  
ご卒業  
おめでとう  
ございます。



かてい きゅうしょく つく  
ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

## ♪ウインナーのバジル揚げ♪ (2月献立より)

【4人分】

- ウインナーソーセージ .. 8本
  - 小麦粉 .. 12g
  - バジル(粉) .. 0.1g
  - 水 .. 15g
  - 揚げ油
- ※衣の固さは調節して下さい。

【作り方】

- 揚げ油を温める。小麦粉・水・バジル(粉)を混ぜて衣を作る。
- ウインナーに衣を付けて揚げる。

★2月はバジルを使っていますが、カレー粉やごまを使ってたくさん給食に登場しています。子どもたちにも人気なメニューです。

## きゅうしょくとうばん しごと ふかえ 給食当番のお仕事を振り返ろう！

★みんながおいしく安全に給食を食べるために、給食当番のお仕事にはいろいろな決まりがあります。この1年間を振り返り、お仕事の内容をチェックしてみましょう。

### チェックポイント!!

給食当番の身じたくについて  
( )に入る言葉を下から探して、  
書きましょう。

つめ 手 ハンカチ  
はくい ぼうし マスク

