

給食だより



令和7年2月28日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 下野 なつき

今年度も残すところあとわずかになりました。学校では、食べられるものが増えたり、新しく好きな料理ができた
たり、食べる量の増えた子がたくさんいて子供たちの成長を感じます。
一年間、学校給食にご理解、ご協力ありがとうございました。

一年間のふりかえりをしましょう

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	

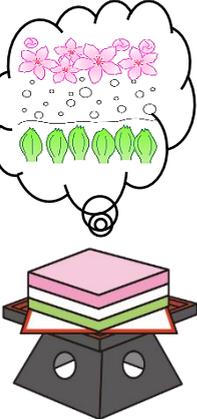
<p>「はい」が7~8個</p> <p>素晴らしい! 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩! できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>
<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって! まずはできそうなことから、自分のできることは何かをがんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念... 自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>

一年間のまとめとして、給食だけでなくご家庭での食生活も含めてぜひお子様と一緒にチェックしてみてください。

ひなまつり



3月3日は「桃の節句」です。ひな祭りととも
言い、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事
です。
ひな祭りに欠かせない食べ物は色々あります。
ひなあられ、白酒、ひしもちです。
給食では、ひなまつりポンチという名前で、
ひしもちと同じ3色の団子が入ったフルーツ
ポンチをだします。
ひしもちの色にはそれぞれ意味があるのをご
存知ですか。赤は魔除け、白は清浄、緑は健康
を意味しているそうです。
また、色の重ね方では、赤は桃の花、白は雪、
緑は若草を表し、春を迎える喜びを表現してい
ます。



給食ペロリンレシピ!

大人気の副菜 ~野菜のいそ和え~

○材料 (4人分)
 ・こまつな (2cm) ... 50g
 ・キャベツ (せん切り) ... 100g
 ・にんじん (せん切り) ... 25g
 ・もやし ... 70g

○作り方
 ①野菜を切る。
 ②小鍋にえのきたけと調味料(★)を入れ、弱火で煮る。えのきたけが茶色になり、全体的にとろみがついたら火を止めて冷ます。
 ③野菜をゆで、水にさらして冷ます。
 ④野菜をよくしぼる。
 ⑤ボールなどの容器に、④の野菜、②のなめだけを汁ごと、きざみのりを入れて和える。
 ☆のりは少しずつ入れると混ぜやすいです。

【手作りなめだけ】
 ・えのきたけ (2cm) ... 50g
 ★濃口しょうゆ ... 小さじ2
 ★みりん ... 小さじ1
 ★三温糖 ... 小さじ1/3
 ・きざみのり ... 3g

給食だより感想フォーム
お便りの内容や給食についてなど、ぜひ感想をお寄せください。