













3月 給食だより

平成29年度
高岡市立太田小学校

今年度最後の月となりました。みなさんは心身共に健康に過ごすことができましたか。一年間の自分の食生活を振り返り、来年度へ向けて健康で元気に過ごすための目標を見つけましょう。

食育の一年を振り返ってみよう！

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をなぞってみましょう。

① 毎日朝ごはんを食べた 	② 1日3食、残さないうで食べた 	③ 間食は時間を決めて食べた 	④ 赤黄緑のグループの食品をバランスよく食べた 	⑤ 感謝の気持ちをもって食べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥ よくかんで食べるようにした 	⑦ ながら食べをしなかった 	⑧ 塩分・脂質・糖分の多いお菓子を食べ過ぎなかった 	⑨ 苦手なものも頑張って食べた 	⑩ 楽しく食べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいいます。災いをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもち等を食べたりします。

給食では、ちらし寿しや手まり麩の清汁等、華やかなメニューが出ます。


◆春色ちらし寿し(ひなまつり献立より)



【材料】 4人分

すし飯：4人分
 干し椎茸：5g（水でもどして使用）
 人参：1/2本
 ゆでたけのこ50g
 砂糖：大さじ1
 塩：少量
 醤油：小さじ1
 冷凍むき枝豆：30g
 錦糸卵

調味料



【作り方】

- ① 干し椎茸、人参、ゆでたけのこは千切りにする。
- ② ①を調味料と適量の水で煮て冷ます。
- ③ むき枝豆はゆでて冷ます。
- ④ すし飯と②を合わせ、むき枝豆、錦糸卵を飾る。

※ ケーキ型や牛乳パックを利用して飯を成型し、デコレーションすることもできます。ご家庭でオリジナルちらし寿し作りに挑戦してみませんか。