



3月 給食だより

兵庫教育大学附属学校

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」（じょうしのせつく）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、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ



春の山菜クイズ

正しいのはどっち 春に野山でとれる山菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 草もちに使われるのはどっち?

A せり

B よもぎ

Q2 つぼみを食べる「ふきのとう」成長した姿はどっち?

A

B

Q3 漢字で「独活」何と読む?

A つくし

B うど

Q4 若い芽を食べる「わらび」はどっち?

A

B

Q5 「春の皿には○○を盛り」ということわざ、○○に入る言葉は?

A 苦味

B 酸味

栄養教諭のひとりごと… そのひとことが…

今年も子どもたちの笑顔と「今日もおいしかったよ!」の言葉に支えながら、なんとか無事に安全・安心な給食を届けることができました。子どもたちもだんだんと残さないでたくさん食べてくれるようになり、うれしかったです。来年度も安全でおいしい給食を提供し、さらにたくさんの笑顔が見られるように努めていきたいと思えます。1年間ありがとうございました。

卒業生の皆さんへ 心も体も成長途中のみなさんにとって、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。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。

こたえ Q1…B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入れるとおいしい。 Q2…A Bはシダ植物のクサソテツで、若い芽の時は「ごごみ」という山菜。 Q3…B つくしは「土筆」と書く。 Q4…B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。 Q5…A 春の山菜は苦い物が多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に使おうという意味。



みんなのそのひとことが、毎日のエネルギーになっています。