

# 愈居。[[



## 6年生 バイキング給食

6年生のみなさん、卒業おめでとうござい ます!6年間の小学校生活はどうでしたか。 <sup>きゅうしょく</sup> 給 食も、入学した時より、たくさん食べら れるようになり、心質ともに成長したと思い ます。今年度も6年生の卒業をお祝いして、 で の しょう 日野 小 は4・5・6日に、西大路 小・南比都 をが・必をが・鞍をがは、15時にバイキ ング 給 食 をします。 栄養バランスを考えな がら選びましょう。体は自分が食べた食べ物

でできてい ます。首分 は見りで食事 を選んで食 べることが 大切です。



#### 南比都佐小学校 ほまれの学習 パート2

\*
常比和序が学校の4
学生が考えてくれた「自野菜のレ シピ」4つのうちの1つ「ひのなのポテトサラダ」を紹介 します。また、2月号の白野菜のピザトーストのレシピが **還っていましたので訂正します。(奥野栄養教諭)** 

#### ひのなピザトースト

材料(2人分) 餃子の皮 8枚 ケチャップ 大さじ2

> 日野菜漬け ウインナー ピザ用チーズ

作り方

(サインナーは輪切りにす

②餃子の皮にケチャップ をぬる。

③②に日野菜、ウインナ ー、チーズをのせ、オーブ ンで約3分焼く。

#### ひのなのポテトサラダ

材料(2人分)

じゃがいも 大1個 日野菜漬け 20g 20g ハム マヨネーズ 20 g 塩・こしょう 小口

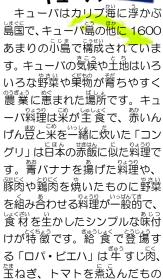
作り方

①じゃがいもは、皮をむいて縦半分に切 り、2cm くらいの厚さに切る。レンジ (600W) で4分、裏返して4分加熱し、 荒くつぶす。

②ハムはイチョウ切り、日野菜はみじん切 りにする。

③ボールにじゃがいも、ハム、日野菜をい てマヨネーズ、塩、こしょうで味をつける。

## 世界の料理





3月3日は「桃の節句」といい、中国から伝わった「川で身を清めて邪気を 払うとご覧」と迎要時代の人形態びである「ひいな遊び」が合わさったものと ≒われています。 災いを払うために、人形を溢め削に流していました。 今では うどもの健康と成長を祈るお祭りとして、はまぐりのうしお汁やひしもちを食 べたりします。「ひなあられ」は葦に首・麓・桃色に色荷けされていて、首は ゅき。 みどり しまの が、 まちいろ しせいめい あらわ すと 言われています。 関東では砂糖でほんの り替く能量があれている場合が多く、関策では塩や醤油で能量けされるという 特徴もあります。

### 今月の地場の食材

地場野菜は、さつまいも、キャベ ツ、にんじんです。みそは永源寺の みそを使用します。お楽は、竹竹

で、ご餤にかけていただきます。

麓「みずか がみ」です。





#### ねんかん しょくじ 1年間の食事を振り返ってみよう。

はや こんねんと のこ がっこう いえ 早いもので、今年度も残すところあとわずかとなりました。みなさんは、学校や家 ▮ でどのような食生活を送っていましたか。この1年間の食事を振り返ってみましょ

#### 首分の食事を振り返って、O (できた)、△ (ときどきできた)、× (できなかった) の チェックをしてみましょう。

①「いただきます」「ご ちそうさま」のあいさつ が、きちんとできた



⑤芷しくはしを持って <sup>た</sup>食べることができた



⑨おやつは、時間と量 を決めて食べた



②好き嫌いしないで <sup>た</sup>食べることができた



⑥正しく食器を置いて た 食べることができた



10家でも食事の手伝い ができた



③朝ごはんを毎日食べた



⑦よくかんで食べるよ うに心がけた



8 給食の準備や 後片付けがしっかり



×がついたところは、 Oになるように、がん ばりましょう!!



④食事の前に手を洗った











あなたはどんな1錠になりましたか?