



3月給食だより



日野町教育委員会
小学校

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。給食も、入学した時より、たくさん食べられるようになり、心身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、日野小は7・11・12日に、西大路小・南比都佐小・必佐小・桜谷小は、14日にバイキング給食をします。好きなものだけでなく、栄養バランスを考えながら選びましょう。

さて、『You are what you eat. (あなたはあなたが食べたものでできている)』という、英語のことわざがあります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まります。中学生になるみなさんは、自分の食事を自分で選ぶ機会も増えてくるかと思いますが、自身の健康を考えた食事を、自分自身で選んで食べることが大切です。みなさんが健康に過ごせることを、応援しています。



＜バイキング給食メニュー＞

- ・焼きおにぎり
- ・胚芽ロールパン
- ・焼きそば
- ・フライドポテト
- ・ハンバーグ
- ・鶏のから揚げ
- ・エビチリ
- ・五目玉子焼き
- ・ゆで野菜
(とうもろこし・ブロッコリー・にんじん)
- ・ポテトサラダ
- ・サラダ・和え物
(当日の給食のもの)
- ・みそ汁・スープ
(当日の給食のもの)
- ・カットロールケーキ
- ・豆乳プリンタルト
- ・乳酸菌飲料 (マスカット)

ひなまつり

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上巳節」と平安時代の人形遊びである「ひいな遊び」が合わさったものと言われています。災いを払うために、人形を海や川に流していました。今では子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」は主に白・緑・桃色に色付けされていて、白は雪、緑は木の芽、桃色は生命を表すと言われています。関東では砂糖でほんのり甘く味付けされている場合が多く、関西では塩や醤油で味付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、日野菜です。お米は、町内産の「みずかがみ」です。



1年間の食事を振り返ってみよう。

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う。

自分の食事を振り返って、○(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



②好き嫌いをしないで食べることができた



③朝ごはんを毎日食べた



④食事の前に手を洗った



⑤正しくしを持って食べることができた



⑥正しく食器を置いて食べることができた



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できた



⑨おやつは、時間と量を決めて食べた



⑩家でも食事の手伝いができた



できていたところは、これからも続けてできるように、できていないところがあった人は、意識してできるようにしましょう。

国スポ・障スポ開催地めぐり

～滋賀県～

滋賀県は日本のほぼ真ん中に位置し、県の面積6分の1もの大きさを誇る日本最大の湖、びわ湖があります。また、山々に囲まれ水と緑が豊かな地域です。滋賀県の郷土料理である「かしのじゅんじゅん」は、肉や湖魚などをすき焼き風に味付けした鍋料理です。「じゅんじゅん」という名前は貝材を鍋で煮る時に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことからつけられたといわれています。古くからびわ湖でとれるイサザやウナギ、ナマズなどを季節によって変わる食材と一緒に煮込んで食べられていました。

