

# 給食たより



今年度も残すところ、1ヶ月をきりました。  
 中学3年生のみなさんは、給食を食べるのも後わずかになりましたね。  
 この9年間の給食の思い出はありますか？好きな献立・嫌いな献立、色々あったとおもいます。これからは、自ら考え、選択し、自己管理ができる人になってください。  
 早いですが、小学6年生・中学3年生のみなさん卒業おめでとうございます。

## 1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入れてください。

【よくできた…◎ 大体できた…○ たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをするすることができた。

感想・反省・目標など、自由に書きましょう。

### 3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願って祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリ、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

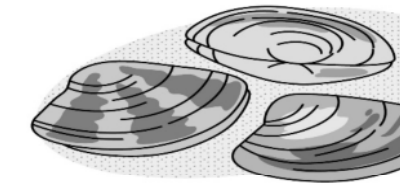


### 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



### アサリ



潮干狩りでおなじみのアサリは、日本各地の内湾に生息し、とても古くから食べられてきた貝の一つ。成長期に欠かせないカルシウムや鉄などのミネラルと、ビタミンB12を多く含み、積極的に取り入れたい食材です。殻付きのアサリは、砂抜きしてから調理します。うま味を生かして、殻ごと汁物



貝同士をこすり合わせるようにして殻をきれいに洗い、海水と同じ3%程度の塩水(水1カップ200cc+塩小さじ1)につけて冷暗所に2~3時間ほどおく。

や酒蒸しにしたり、炊き込みご飯やパスタも定番です。東京都の郷土料理「深川めし」はアサリを使ったごはん料理で、江戸時代に地元の漁師さんたちが食べていた賄いがルーツ。今でも東京・深川地域には、深川めしの店がたくさんあり、アサリの汁物をご飯にかけてのもの、ご飯と一緒に炊き込んだものなど、さまざまな深川めしを味わうことができます。

