

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・新級と節目の季節です。栄養のバランスのよい食事をしっかりと食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしましょう。

# あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？ 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

<input type="checkbox"/> 食事の前に せっけんで手を きれいに洗う	<input type="checkbox"/> 配ぜんが きちんとでき ている	<input type="checkbox"/> 食事の あいさつをきちん ととしている	<input type="checkbox"/> はしを 正しく持つこと ができる
<input type="checkbox"/> よくかんで 食べている	<input type="checkbox"/> 感謝の気 持ちをもつ	<input type="checkbox"/> 食べ残さ ないように努力 している	<input type="checkbox"/> 行事の時に 食べる料理を 知っている



チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

## ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

※今年はコロナの関係で、去年に引き続き、6年生はバイキング給食ができません。が、バイキング給食の代わりになるような、スペシャルデーを6年生のために考えております。1日ではなく、何度もやってきます。皆さんが喜んでくれることを信じて準備しています。楽しみにしていてください☆

## 3月の献立から

### 6年生のリクエストメニュー月間

#### ★麻婆ライス（2日）

定番の中華の丼ものがリクエストされました。この1年、調味料の配合、量や食材などこだわりました。毎回作っていても発見があり、やっと落ち着いてきました。辛くないけど深みのある給食ならではの麻婆豆腐をご賞味ください。

#### ★みそラーメン（4日）

こちら定番麺類がリクエストされました。麺の日やパンの日が少ないので、とても人気です。美味しく、同時にたくさんの野菜がとれるので、とても万能です。小学校最後のみそラーメンを味わって食べてください。

#### ★抹茶揚げパン&パンナコッタ（10日）

根強い人気の揚げパンがリクエスト入りしました！味付けも抹茶が1番人気でした。うぐいすきな粉と抹茶を合わせたものを砂糖と混ぜて出します。緑色の揚げパンをお楽しみに。あと、ゼリー系が多かったです。パンナコッタもリクエストいただきました。今回はフルーツ缶を中に入れてみました。白とオレンジがキレイだと思います。

#### ★カレーライス&あじさいゼリー（22日）

カレーライスもこの1年試行錯誤しながら、配合を変えたり、分量の見直しをしたりして整えていきました。あじさいゼリーは、白→乳酸菌飲料（カピオ）で作り、紫→グレープゼリーで作ります。白のゼリーを先にカップに入れて、固めて、グレープゼリーは小さく四角に切り、上からかけます。あじさいの花びらを表現します。

#### ★ピーチゼリー（3日）

3月3日は「桃の節句」で女の子の健康と幸せを願う日とされています。ひな祭りの行事食には、ちらしずしやはまぐりのお吸い物などがあります。給食では桃のゼリーを出します。

#### ★卒業お祝い&リザーブ給食（23日）

最終日は6年生の卒業お祝い&リザーブ給食です。お祝いにお赤飯が出ます。おかずと飲み物はリザーブします。



今年一年、高四小のみなさんは毎日とてもよく食べてくれました。ありがとうございました。また来年も給食室から毎日愛情を込めて作った給食をおとどけたいです。好き嫌がなく、色々な食材に興味をもって、たくさん食べて大きくなってくださいね。

