



3月給食だより

令和5年度 3月号
佐賀市立川上小学校



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてください。



1年間ありがとうございました！



令和5年度の給食は今月で終了します。保護者の皆様には、今年度も給食の運営へのご理解とご協力ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしく願いいたします。



ご卒業おめでとうございます

卒業をひかえた6年生のみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。



3月3日 ひな祭り

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、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います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

ひな祭りの行事食



きゅうしょくでも1ばんにんき！ レシビしょうかい



ココアあげパン

材料(4人分)

- ・コッパン・4こ(なければロールパンでもよい)
- ・ココア・大さじ2はい
- ・さとう・大さじ2はい
- ・揚げ油



作り方

- ① ココアとさとうは、よく混ぜ合わせておく。
- ② あげ油を火にかけ、180℃くらいまでに温度を上げる。
- ③ パンは切らずにそのまま油に入れて約1分ほど素揚げにする。(揚げながらパンをくるくるはして回して全体に油がつくようにする。)
- ④ パンの表面の色が変わったら、網にあけてすぐココアをまぶす。(時間がたつとココアが付きにくくなります)
※油を扱う時は注意して、必ずおうちの人といっしょに作りましょう。

あなたの食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい！ 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一步！ できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって！ まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念… 自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
---	---	---	--