



給食だより

川本南小学校
H25年3月

草木の芽もふくらみ始め、日に日に春を感じるこの頃です
3月3日はひな祭りです。ひな祭りはこどもの1年の幸せと健康を願う行事です。ひな祭りにおひな様と一緒に飾るひしもちは、赤白緑の色に、それぞれ意味があります。

赤→桃の花、白→ざんせつ、緑→春に芽吹く若草

ひし形→植物の「ひし」がとてもよく増えることから、その実の形をまねることで、しそん子孫はんえい・ちようじゆ長寿の願ねがいいが込められています。



1年間の反省をしましょう！



給食をおいしく食べることができましたか？1年をふり返って、

「○」「×」を付けてみましょう。

- ① 食事の前にはきれいに手を洗った。
- ② きれいなハンカチを毎日もっていた。
- ③ 食事の準備が協力できた。
- ④ 好き嫌いせず何でも食べるようにした。
- ⑤ よくかんで食べた。
- ⑥ 良い姿勢で食べた。
- ⑦ 友達と仲良く会食できた。
- ⑧ 感謝の気持ちを込めてあいさつができた。
- ⑨ 後片付けがきちんとできた。
- ⑩ 食器をていねいに扱った。



「○」が7つ以上の人はよくがんばりました！

☆旬の野菜を紹介します☆

菜の花

あぶら菜の若いつぼみや葉、茎、花など穂先だけをつみとって食用にします。ほろ苦く独特の香りがあり、春の訪れを告げる野菜として好まれます。



キャベツ

「かんらん」「たまな」ともいいます。1年中おいしく食べられますが、3～5月が旬(1番おいしい時期)です。キャベツにはビタミンUという栄養が多く含まれていて、胃腸の働きをよくします。また、ビタミンCも多く含まれています。春キャベツは、柔らかいので生で食べたいものですね。

「旬」の意味

「旬」という字は、「お日様の下(まわり)にあるもの」という意味からできた文字です。



意外と驚かれます、給食室の調味料のお話

給食室で使用する調味料。どのくらいあると思いますか？

塩、しょうゆ、みそ…いろいろありますね。

答えは、15種類です。

砂糖だったら、上白糖、三温糖、時々黒砂糖も使用します。

手作りドレッシングでしたら、酢や濃口しょうゆ、上白糖など多い時で、6種類の調味料を使用しています。



給食室からありがとう！

『おいしかった！』『全部食べた！』と給食室に食器や食缶を返しに来る子の声を聞いたり、空っぽの食缶を見たりすると、『よかった！』という気持ちになります。

作っている人間にとって、空っぽの食缶ほどうれしいものはありません。

今年度もあとわずか…。給食室一同、心をこめて、おいしい給食を作ります！！

