


つうしん EAT通信 3月号


平成26年(2014年)
和歌山市立有功小学校

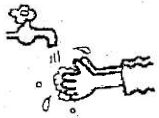
こんげつ きゅうしょくもくひょう ねんかん はんせい
~今月の給食目標「1年間の反省をしよう」~


ねん かん しょく せい かつ 1年間の食生活をふりかえってみよう


こんねんど さいご つき ねんかん はんせい
いよいよ今年度も最後の月をむかえました。みなさんは、学校やお家でどのような食生活を送りましたか？ふりかえってみましょう。できたものに○をつけてみよう！

○あさごはんはまいにち
たべましたか？ 

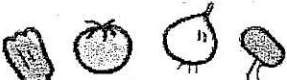
○きゅうしょくとうばんのしごと
をしっかりとできましたか？ 

○しょくじのまえのであらいはき
ちんとできましたか？ 

○いただきます・ごちそうさまの
あいさつはできましたか？ 

○よくかんでたべることができま
したか？ 

○しょっきのならばかたはきちん
とできましたか？ 

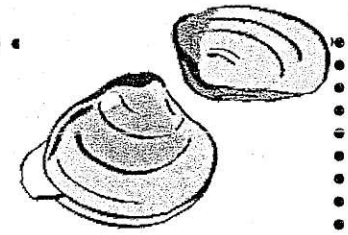
○やさいはまいにちしっかりとべ
られましたか？ 

○ぎゅうにゅうはのこさずのめま
したか？ 

けっか どうでしたか？「○」の数がたくさんあった人は、これからもよい食習慣を続けていきま

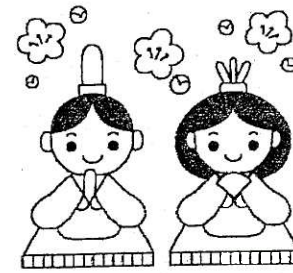
よう。「○」の数が少なかった人は、どうすればできるようになるか考えてみよう！

ひなまつりと「はまぐり」



はまぐりの貝がらは、むかしから「貝あわせ」という遊び道具をつくるのに使われてきました。はまぐりは、同じ貝の2枚の貝がらがぴったりと合えば、他の貝がらとは決して合わないという特性を持っているからです。

1組の貝どうしだけが、ぴったりと合うことから、夫婦の幸せを願って結婚式などのお祝いの料理に使われます。



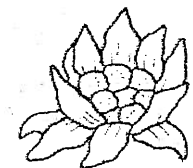
ひなまつりでは、「うしお汁」などに使われます。「よい相手と出会い幸せにすごせますように」という願いがこめられています。

がつ しゅん しょくざい 3月の旬の食材



なのはな

春のおとずれをつけるなのはなやふきのとう。天ぷらやおひたしにして食べます。

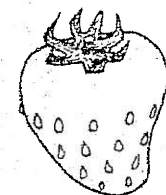


ふきのとう



ひじき

春の海では鉄分が豊富なひじきがとれます。



いちご

甘味がまして、おいしくなります。



わらび

煮物にして食べます



うど

きんぴらやあえもの、天ぷらにするとおいしいです。

山野では山菜が顔を出します。春ならではの苦味をもった植物は、寒い冬の間にわたしたちの体にたまった老廃物を体の外に出してくれます。

☆おうちの人といっしょにみてくださいね☆