

もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校
食育だより令和6年3月号



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

いちねんかん きゅうしょく ふ かえ 一年間の給食を振り返ろう

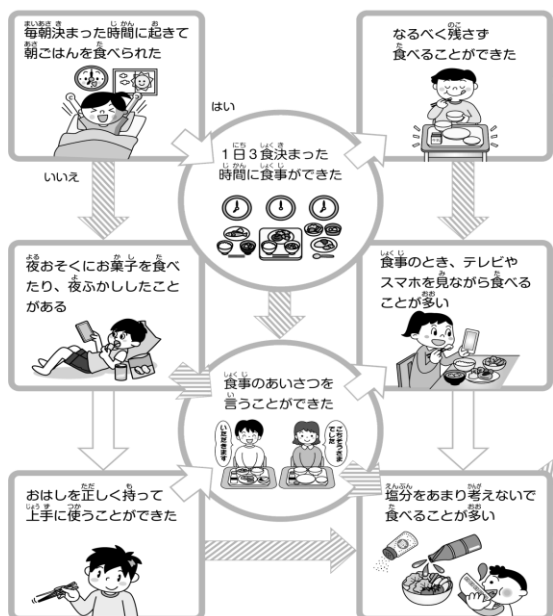
今年度も残りわずかとなりました。みなさんは一年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできたと思います。今月は、これまでの給食の時間を振り返って、来年度の食生活についての目標を立ててみましょう。

きゅうしょく じかん 給食の時間をふりがえろう

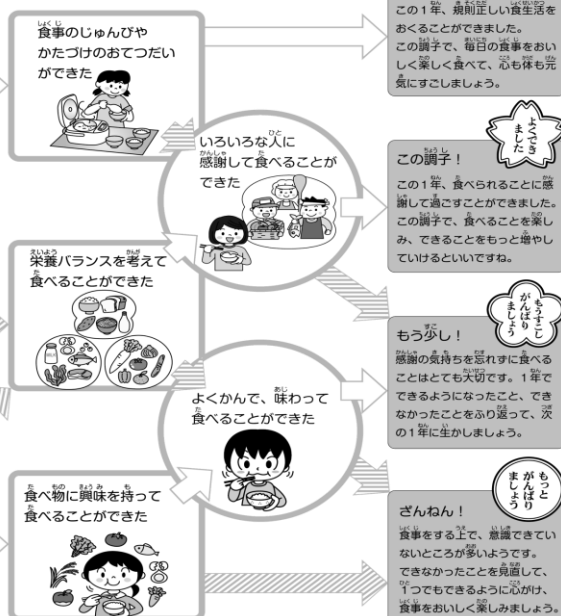
できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた

スタート



ゴール



3/3 まつ
ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。

はまぐりのお吸い物

ちらしずし

今年、3月3日が日曜日なので、給食では、3月1日の金曜日に、紹介する予定です。
学校では、鮭フレーク、たまご、かんぴょう、れんこんなどを使い、華やかに仕上げます。

こんげつ しょうくく ひ こんだて
今月の食育の日献立 15日(金) 6年社会「世界の中の日本」より



私たちは、平和な国際社会をめざし、さまざまなくふうや努力を重ねてきました。しかし、現在でも国と国の紛争、環境汚染、限られた資源、飢えや貧困などの問題に直面しています。
今月は、日本と古くから交流のある中国の料理を食べて、中国の文化や習慣についての理解を深めましょう。

冬に旬を迎えるりんごを使った犬山北小学校で大人気のさっぱりサラダです。レシピを教えて欲しいとたくさんの声が上がったメニューのレシピを紹介します。

＊りんごとハムのさっぱりサラダ＊

材料 (4人分)	つくりかた
りんご・・・60g	① 材料を切る。
ハム・・・40g	りんご(いちょう)・ハム(短冊)
キャベツ・・・60g	キャベツ(短冊)・きゅうり(輪切)
きゅうり・・・40g	② 調味料を合わせて、よくかき混ぜてドレッシングを作る。
塩・・・1.2g	③ 切った材料とドレッシングを和える。
こしょう・・・0.2g	
サラダ油・・・16g	
酢・・・20g	
さとう・・・6g	