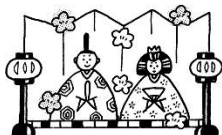


給食だより 3月

令和3年度 津市立南が丘小学校



今年度もあと1か月。進学、進級をひかえたまとめの時期です。1年間の成長を振り返るとともに、できていること、できていないことを確認することも大切です。

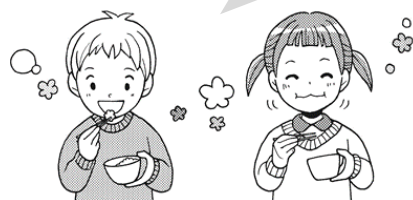


あなたの食生活を振り返ってみよう

できている項目は□内に○を書いてみましょう

☐ 食事の前に石けんで手をきれいに洗う	☐ 配ぜんがきちんとできている	☐ 食事のあいさつをきちんとしている	☐ はしを正しく持つことができる
☐ よくかんで食べている	☐ 周りの人と楽しく食事をしている	☐ 食べ残さないように努力している	☐ 行事の時に食べる料理を知っている

みなさんはいくつ○ができたかな？チェックがつかなかった項目は、どうしてできなかったかを考えてみましょう！！



給食レシピ



～炊きおこわ(赤飯)5人分～

もち米 280g
うるち米 120g
小豆 50g

※今回はきゅうしょくのレシピではありません。

★小豆のゆで汁
★水
★塩 5g
★黒ごま 少々

★合わせて460ccになるように

<作り方>

- ① もち米とうるち米を混ぜて洗い、水をきる。
- ② 小豆をさっとゆでて、ゆで汁を捨てる。(渋切)
- ③ 小豆に新しい水を400cc程度加え、やや固めにゆでる。(湯が蒸発したら水を足す)
- ④ ③を豆と煮汁に分け、煮汁に塩を溶かし、460ccになるように水を足す。
- ⑤ ④の汁に①の米を1～2時間漬けておく。
- ⑥ 炊飯器に⑤と豆を入れて炊く。

※炊飯器に「おこわ」コースがある場合はそのコースで炊いてみてください。



食の豆知識



お祝い事にはなぜ「赤飯」を食べるか知っていますか？

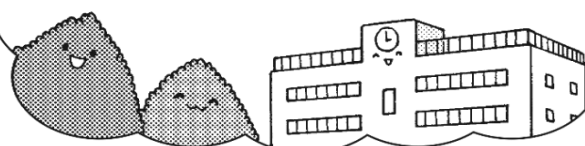


ご卒業

おめでとうございます

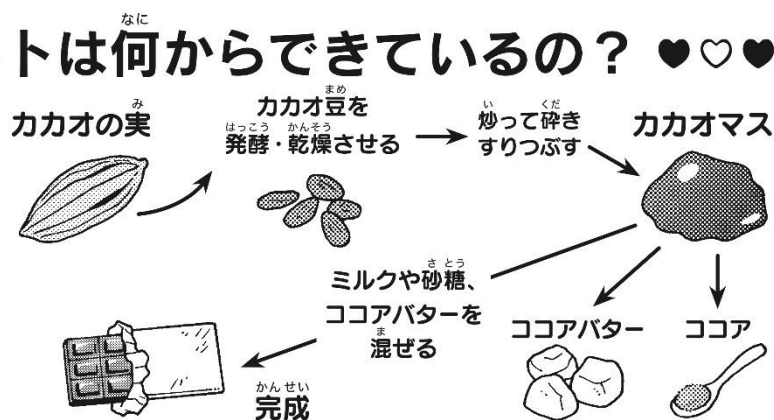
春は旅立ちの季節です。卒業式では友だちや先生方、慣れ親しんだ学校ともお別れです。別れは寂しいですが新しい出会いも待っています。

卒業などの特別な日に食べられるものに「赤飯」があります。古代より赤は邪気をはらう力があるといわれていました。そのため、慶事に赤飯が出されるようになったのです。

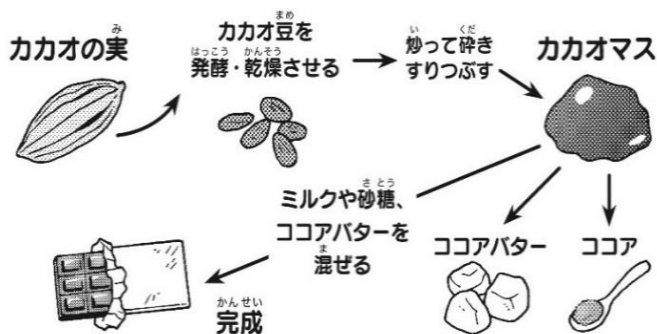


♡♡♡ チョコレートは何からできているの？ ♡♡♡

チョコレートの材料はカカオ豆という木の果の種です。カカオ豆を発酵・乾燥させて、炒ってから細かく砕いて、すりつぶして練って……、長い工程を経てやっと、チョコレートが完成します。



©少年写真新聞社2020

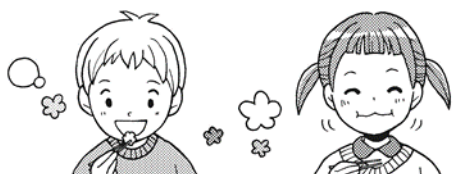


あなたの食生活をふり返ってみよう

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

☐ 食事の前に石けんで手をきれいに洗う	☐ 配ぜんがきちんとできている	☐ 食事のあいさつをきちんとしている	☐ はしを正しく持つことができる
☐ よくかんで食べている	☐ 周りの人と楽しく食事をしている	☐ 食べ残さないように努力している	☐ 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。