

# 3月 給食だより



富山市立水橋西部小学校

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。

さて、今年度も残りわずかとなりました。給食だよりでは、望ましい食習慣を身に付けるために、食生活や栄養について一年間を通してお知らせしてきました。これまでを振り返り、どのくらい身に付いたか確認してみましょう。

## 《一年間を振り返ってみましょう》



朝ごはんを毎日食べた



食事の前に手洗いをした



好き嫌いをせず、残さず食べた



できているところに色をぬり、桜の花を咲かせましょう！

赤・黄・緑の食品のはたらきを知ることができた



よくかんで食べた



姿勢よく食事ができた



食事のあいさつを忘れずにした



桜は満開になりましたか？  
色がぬれなかったところは、4月からの目標にしましょう！



## 今月の献立紹介 『たべキリンハヤシ』

【材料（4人分）】

・たまねぎ	中2個	・水	400ml
・にんじん	1/3本	・りんご	1/4個
・じゃがいも	中1個	・トマト	小1個
・ベーコン（厚切り）	50g	・塩	ひとつまみ
・きのこ（しめじ）	50g	A ・ハヤシルウ	70g
・油	小さじ1	・ウスターソース	大さじ1/2

### 【作り方】

- ① たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、しめじは石づきの部分を切り落としておく。  
ベーコンは1cmの短冊切りにする。
- ② りんごとトマトはすりおろすか細かく刻んでおく。
- ③ 鍋に油をひき、①を入れて炒め、火が通ったら、②と水を加えて煮る。
- ④ ③にAを入れて混ぜ、じっくり煮込む。

た・べ・キ・リンにちなんだ  
食材が入っています♪



## 「感謝」の気持ちを表そう

みなさんは、食事の前や食べ終わった後にきちんと挨拶をしていますか？

私たちは、肉や魚、野菜、果物など、たくさんの命をいただいて生きています。

また、私たちの食事には、野菜を育ってくれた人、食材を運んでくれた人、料理を作ってくれた人など、たくさんの人が関わっています。

食べ物の命や、食べ物に関わったすべての人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、残さず食べましょう。

ありがとう！

