



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



給食の準備や
片付けを
協力してできた



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 『たベキリンハヤシ』

【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	・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・ベ・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、野菜を育ててくれた人、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！

