

# 給食だより 3月



## 一年間をふり返ろう!



平成26年度  
高岡市立牧野小学校

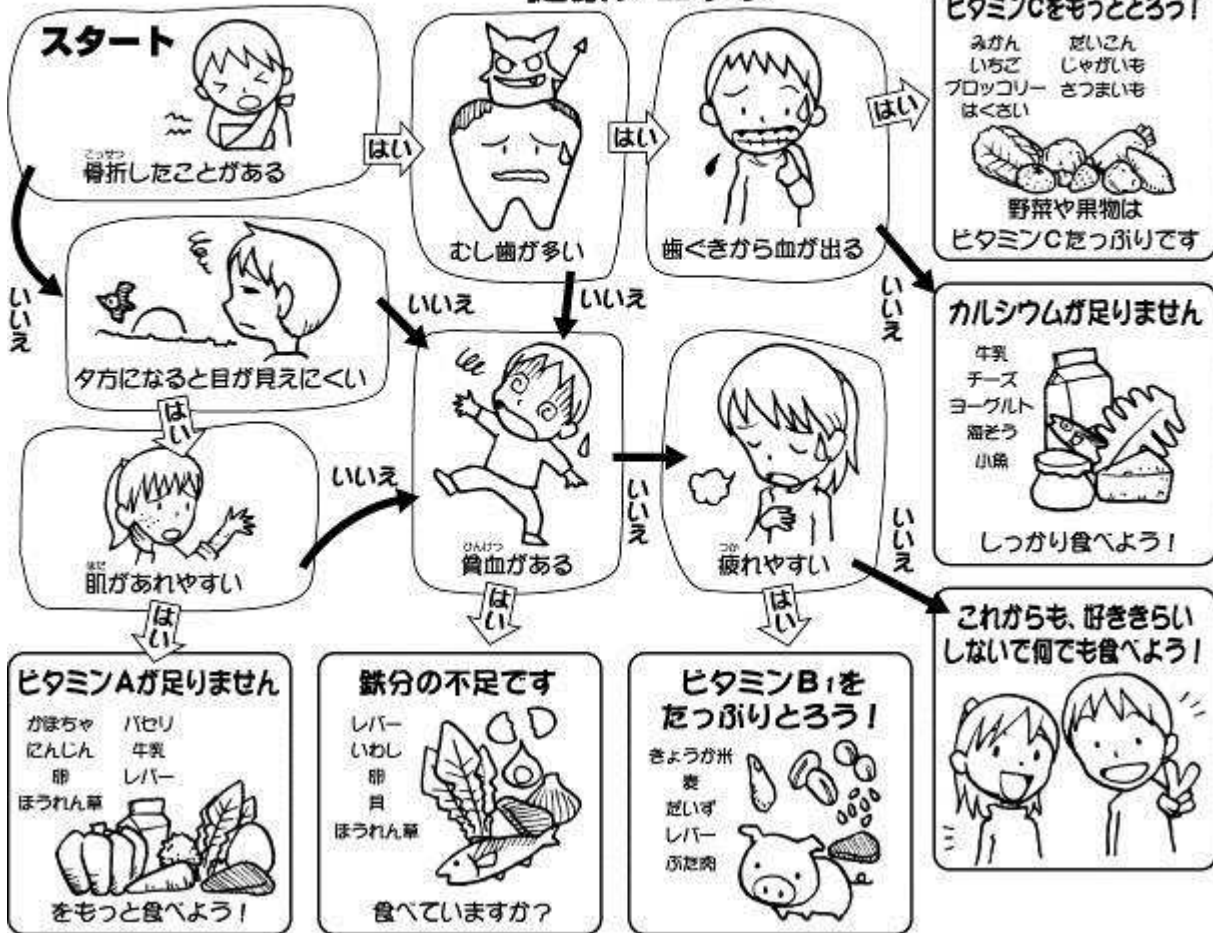
今年度も残すところあとわずかになりました。給食では、好き嫌いなく、マナーを守って食えることができたでしょうか? 児童のみなさんは、体をつくる大切な時期です。毎日を健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身に付け、新しい年度の準備をしましょう!



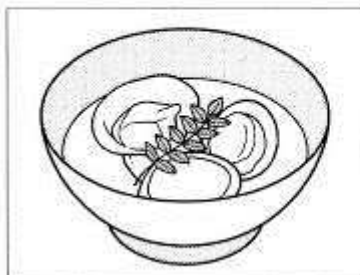
## 健康を考えて食事をすることができましたか?

「健康チェック」をして、自分の食生活を振り返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送られるように心がけましょう。

### 健康チェック



## ひな祭りの行事食をつくってみよう!



### はまぐりのうしお汁

(材料・4人分)

- はまぐり.....8個
- 水.....3カップ
- こんぶ.....1枚 (4cm×10cm)
- 塩.....少々
- しょうゆ.....少々
- 木の芽または三つ葉など.....適量

### どうしてはまぐりのうしお汁を食べるの?



はまぐりは、もともと対になっている貝以外の貝とはぴったりと合いません。女の子が将来よい人にめぐり会えますようにという願いを込めて昔から食べられています。

(つくり方)

- ①ボウルにはまぐりと塩分3%程度の薄い塩水(分量外)を入れて指とこに3時間以上置き、砂出しをします。
- ②なべに水とこんぶを入れておき、こすり洗いをしたはまぐりを入れて中火にかけます。こんぶは沸騰する直前でとり出します。あくはこまめにとりまわします。
- ③はまぐりの口が開いたら火を止めて塩としょうゆで味をととのえます。
- ④おわんによそいます。木の芽や三つ葉などを飾りましょう。

## 給食を通してみなさんに伝えたいこと

給食は食に関するさまざまなことが学べます。食事のマナーを身に付けることができ、栄養バランスや健康によい食事のとり方もわかります。安全、衛生に気を付けて食事の準備や片付けができ、郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることもできます。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける大切な時期です。給食が食べられることに感謝をしながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。