

3月給食だより



令和3年2月24日発行
牛久市立おくの義務教育学校

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この1年間の給食時間の過ごし方はどうでしたか？給食当番の活動や食事のマナーなどを見直してみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

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



よくかんで食べることができた



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



いくつチェックができましたか？できなかったことは、来年度取り組んでみましょう。

《放射能検査について》

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は、牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安全安心に努めていきます。

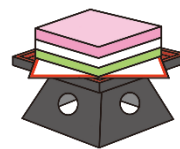
桃の節句



3月3日は「桃の節句」です。「ひな祭り」ともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」、縁起物（エビ・れんこん・豆など）や旬の食材（菜の花など）を使った「ちらし寿司」などをいただき、祝います。

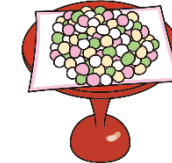


ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ってほしい」との願いが込められている。

ひなあられ



ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかぴったり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

USHIKU 野菜
オーケストラ
キャバリオ



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう！しっかり！朝ごはん！

【ごはんがすすむ！キャバリオのツナ昆布あえ】

1人分 エネルギー：81kcal 塩分：0.39g

材料	4人分量	作り方
にんじん	1本	① にんじんは千切りにする。（ピーラーを使ってもOK！） ② ツナ缶は油をきっておく。 ③ 耐熱の容器に千切りにんじん・ツナ缶・塩昆布・バターを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600Wで2～2分30秒位）で加熱する。 ④ ③をよく混ぜて、かつお節・ごまをかけて出来上がり。
ツナ缶	1缶	
塩昆布	大さじ1	
バター	10g	
かつお節	小1袋	
白いりごま	小さじ1/2	

《おすすめポイント》

にんじんをたくさん食べられる料理です。塩昆布やバターでうま味とコクがでて、おいしく食べられます。電子レンジを使うことで素早くできます。

