

センターだより



<お願い>
食器やスプーンは、みんなが気持ちよく
使えるよう大切に近づきましょう。

しょうがくせいよう
小学生用
れいわ ねん がつごう
令和5年3月号
かわくちしりつもとごうがっこうきゅうしよく
川口市立元郷学校給食センター

1年間の食生活を振り返ろう

3学期も残りわずかとなりました。みなさんは、このセンターだよりを通して、給食・食べ物・健康・栄養などについて学んできました。ここで、最後に自分の食生活を振り返り、チェックをしてみましょう。昨年の自分と比べて、どのくらいできるようになったでしょうか。もしできていないことがあれば、もう一度食生活を見直してみましょう。

<p>てあら 手洗い・うがい・消毒がきちんとできましたか？</p>	<p>あさ 朝ごはんをしっかりと食べましたか？</p>	<p>よくかんで食べることはできましたか？</p>	<p>すききらいしないで食べることはできましたか？</p>
<p>きゅうしよく 給食の準備を協力してできましたか？</p>	<p>しょくじ 食事に关わる人々や、自然の恵みに感謝して食べることができましたか？</p>	<p>はしを正しく持つことはできましたか？</p>	<p>きょうどりょうり 郷土料理について知ることができましたか？</p>

今年度の献立テーマは、『味わおう！日本各地の郷土料理』でした。何県が登場していたか覚えていませんか？では、振り返ってみましょう。4月は山形県、5月は北海道、6月は広島県、7月は沖縄県、9月は滋賀県、10月は福島県、11月は埼玉県、12月は千葉県、1月は茨城県、2月は佐賀県、3月は富山県でした。みなさんは何県の料理に興味を持ちましたか？来年度もまた日本各地の郷土料理が登場します。お楽しみに！

今年度の献立のテーマは、
「味わおう！日本各地の郷土料理」



こんだて紹介
ごはん、牛乳、団子汁
ぶりの照り焼き、よごし
米どころの富山県は、行事や人生の節目節目に餅を使った料理を食べる習慣があるそうです。今回は、団子汁にしました。そして、ぶりは氷見市で捕れる「ひみ寒ぶり」が有名なので、照り焼きにしています。また、よごしはごま油で炒めた野菜をごまやみそで味付けし、夜に作り置きをしておき翌朝に食べることから「夜越し」となり、よごしと呼ばれるようになった郷土料理で、ごはんとの相性は抜群です。

こんだて紹介
ちらし寿司、牛乳、すまし汁
さわらの西京焼き、桜もち

3月3日の「ひなまつり」は「桃の節句」とも呼ばれ、今から1000年以上も前の平安時代から行われています。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。おひな様は災いを代わりに引き受けてくれる、守り神のようなものです。