

給食だより3月

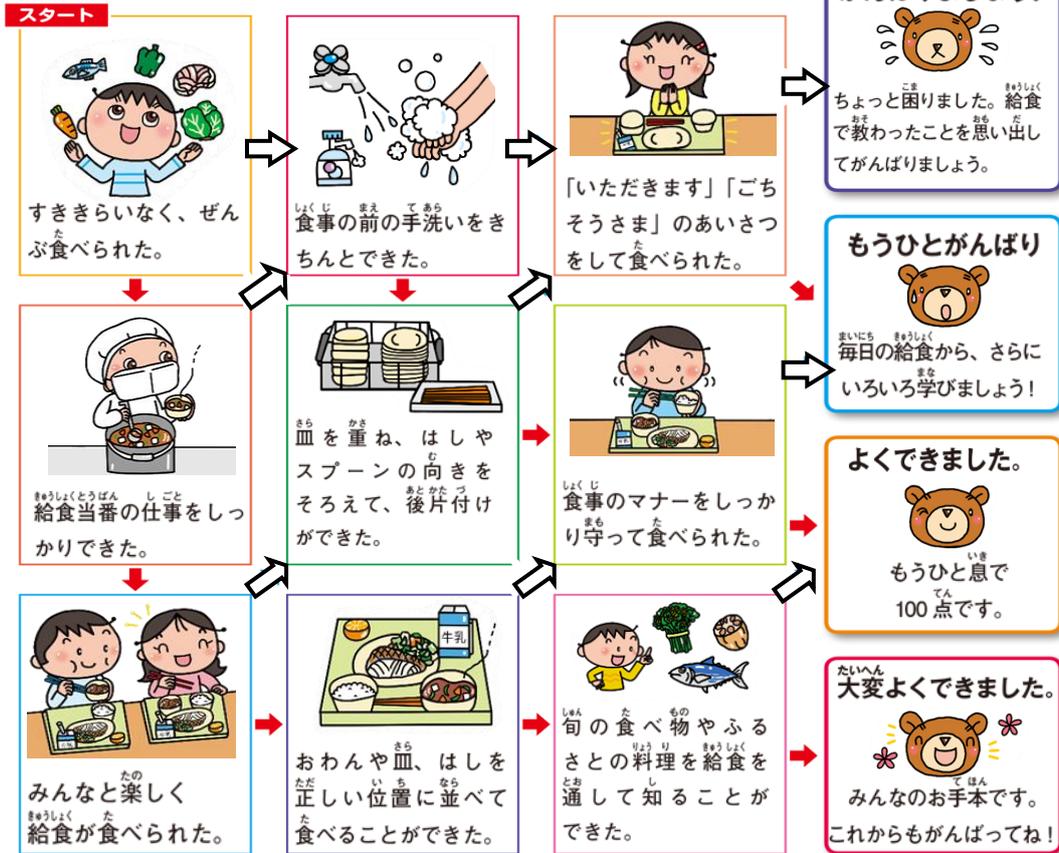


令和3年3月
新井北小学校

今年度も残りわずかとなりました。この1年間の給食で、いろいろな料理を食べたり、食事マナーや栄養について学んだりしました。どれくらい身に付けることができたか、ふり返ってみましょう。

1年間の給食をふり返ろう

「はい」は →、「いいえ」は ⇨ に進みましょう。



3月の食文化



ひな祭り

女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらし寿司、ひなあられ等をいただきます。



お彼岸

春分の日を中日として、前後3日の7日間がお彼岸です。ご先祖様に感謝し、ぼたもちをお供えます。



春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」

1日3食しっかり食事をすることは健康の基本です。とくに朝ごはんは1日のリズムを作り、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。

春休み中も早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

簡単チーズオムライス

【材料（1人分）】

ごはん 茶碗1杯
卵 1個
鮭フレーク 大さじ1
スライスチーズ 1枚
ケチャップ 適量



【作り方】

- ①大きめのマグカップにご飯を盛る。
- ②そこに、鮭フレークを入れて混ぜる。
- ③その上にスライスチーズをのせる。
- ④最後に溶き卵を入れて、ふんわりラップをかけ、電子レンジで1分30秒～2分程度加熱する。
- ⑤お好みでケチャップをかける。

6年生のみなさんへ

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。6年間の学校生活では、たくさんの思い出ができたことでしょう。

さて4月からはよいよ中学生。体も心もますます成長する時期です。中学校でも「食べることを大事にし、明るく元気な中学校生活を送ってください。給食室職員一同、これからのみなさんの活躍をお祈りしています。

