



# 3月 給食だより

香芝市  
うちの人と読みましょう

いよいよ3月、今のクラスで過ごす日も残りわずかとなりました。みなさんは、日々の給食からどんなことを学びましたか？ この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

## 1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

### めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

**スタート**

**Q. 給食の前にはしっかり手を洗えましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 食事のあいさつができましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 好ききらいなく食べられましたか？**  
食べられた…5点  
まあまあ食べられた…3点  
食べられなかった…0点

**Q. 給食当番を協力してできましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. よくかんで食べることができましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. いろいろな食べ物を知らることができましたか？**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 給食時間を楽しめましたか？**  
とても楽しめた…5点  
まあまあ楽しめた…3点  
あまり楽しめなかった…0点

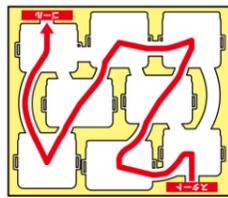
**ゴール**

計算式

[ ] 合計 = [ ] 点



- 35点～40点…よくがんばりました！**  
すばらしいです！ 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 25点～34点…よくできました！**  
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 15点～24点…もう少しがんばろう！**  
給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけはがんばろう！」ということを決めて、取り組んでみましょう。
- 0点～14点…もっとがんばろう！**  
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！



めいろの答え

食育の日には日本の郷土料理を紹介します。



今日は、滋賀県の郷土料理です。

3月16日の給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・わかさぎのフライ
- ・くるみごぼう
- ・じゅんじゅん

① 滋賀県は、海のない県ですが、琵琶湖という日本一大きな湖があります。そこでとれる天然のわかさぎは、栄養価が高く、おいしいです。冬になると関西各地から、わかさぎ釣りをするために、多くの人が琵琶湖を訪れるそうです。

② 「くるみごぼう」は、枝豆でつくった餡とごぼうを和えた料理で、滋賀県甲賀市信楽町に古くから伝わる郷土料理です。枝豆をすりつぶして、甘い餡子をつくり、ごぼうをくるむので、くるみごぼうと呼ばれています。信楽町上朝宮の三所神社で行われる秋祭りは、「ごんぼ祭り」とも呼ばれ、くるみごぼうをお供えする風習があるそうです。

③ 「じゅんじゅん」とは、牛肉、鶏肉、琵琶湖の魚などをすき焼き風に味付けをした鍋料理のことです。「じゅんじゅん」という名前は、具材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことが始まりだそうです。古くから琵琶湖でとれるイサザやウナギ、ナマズなどを季節によって変わる旬の野菜と一緒に煮こんで食べていたそうです。また、滋賀県の特産品の赤こんにやくも入っています。赤こんにやくは、三二酸化鉄という鉄で赤く染められており、食べると鉄分がたくさんとれます。16日の給食は、牛肉を使ったじゅんじゅんです。

【奈良県で収穫されたものや加工品】米、パン、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、穀物酢、いちごジャム、青ねぎ

はちみつ、ソテーオニオン

【香芝市で収穫されたものや加工品】米粉、きやべつ

## つながる食育

小学校から中学校へ

～中学校給食センター スマイル～



6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。春から中学生ですね。小学校の給食は給食室で作っていましたが、中学校の給食は、「広陵町・香芝市協同中学校給食センタースマイル」で作り、配送しています。広陵町2校、香芝市4校合わせて約3,500食分を調理しています。

みなさんが毎日食べている給食は、みなさんの成長に見合った量になっています。

例えばごはんの量は、幼稚園140g → 小学校175g → 中学校220g

というように学年に合わせて多くなっていきます。

中学生は心身ともに成長する時期で、その分たくさんの栄養を必要とし、そんな3年間に合わせた給食が給食センターから毎日届きます。給食センターには小学校にはなかった焼き物機や蒸し機があり、新しいメニューが登場します。楽しみにしていってくださいね。

※香芝市学校給食食材の産地を、教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。