





はいよいよ3月、今年度も残すところあと少しとなりました。3月は大きな区切りを迎える月です。進級、卒業を前にこの1年をふり返り、体調も十分に整えて新しい生活への準備をしましょう。

できた項目には○をつけましょう。  
1年間の給食だよりを振りかえってみよう！ HPはコチラから



## 1年間の給食を振りかえきましょう

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>【4月】<br/>給食をどこで作られているか知ることができた。</p>                       | <p>【5月】<br/>1日3食、栄養バランス（主食・主菜・副菜・汁物がそろう）に気をつけて食べる事ができた。</p>        | <p>【6月】<br/>よく噛んで食べることの大切さを知ることができた。</p>                         |
| <p>【7月】<br/>毎日、朝ごはんを食べることができた。</p>                           | <p>【8・9月】<br/>1日に必要な野菜の量を知ることができた。</p>                             | <p>【10月】<br/>食品ロスを意識して食事ができた。</p>  <p>食品ロス削減国民運動のキャラクター：ろすのん</p> |
| <p>【11月】<br/>和食の4つの特徴を知ることができた。</p>  <p>Let's! 和ごはん</p>    | <p>【12月】<br/>生活習慣病予防のため、塩の取り方を意識して食事をすることができた。</p>               | <p>【1月】<br/>学校給食の始まりについて知ることができた。</p>                          |
| <p>【2月】<br/>地産地消のよさを理解し、地元でとれたものを食べようという気持ちをもつことができた。</p>  | <p><b>卒業されるみなさんへ</b></p> <p>卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。<br/>食べることはこれからも一生続きます。食事を大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食で学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。</p> |   |

## はすのさんばい

れんこん（はす）を使った山口県の郷土料理

【作り方】

- れんこんは3mmのいちよう切り、こまつなは1cm幅、にんじんは千切りに切る。
- れんこん、こまつな、にんじんを1～2分程度ゆでて冷やし、水気をしっかり切る。
- しらす干しは炒って冷ます。
- Aの調味料を合わせてたれを作る。
- ②・③を④のたれで和える。



Cookpad  
倉敷市学校給食  
公式キッチンに  
掲載



- A {
- 酢 大さじ1
  - 上白糖 小さじ1強
  - しょうゆ 小さじ2

一般的にれんこんの穴は8つですが、山口県の岩国で作られている岩国れんこんは9つ穴があり、昔この地域を治めていた岩国藩主の家紋と似ていることからお殿様が大変喜ばれたという逸話があります。はすのさんばいの由来は、「三杯酢」からきたという説と、中国・四国地方で「田の神様」を「さんばい」と呼んでいたことに関係しているとの説があります。