家庭数

令和６年　２月　２８日
調布市立石原小学校
校長　　飯島　慶裕
栄養士　岩崎　可愛

1年間の食生活をふり返ろう！

★「はい」は ➡ 「いいえ」は ⇨ の矢印にそって進みましょう。

毎朝決まった時間に起きて朝ごはんを食べられた

なるべく残さず食べることができた

食事のじゅんびやかたづけのおてつだいができた

すばらしい！（たいへんよくできました）
規則正しい食生活をおくることができました。

１日３食決まった時間に食事ができた

いろいろな人に感謝して食べることができた

この調子！（よくできました）
食べられることに感謝して過ごすことができました。

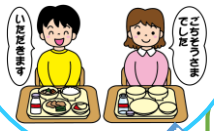
夜おそくにお菓子を食べたり、夜ふかししたりしたことがある

食事のとき、テレビやスマホを見ながら食べることが多い

栄養バランスを考えて食べることができた

もう少し！（もうすこしがんばりましょう）
感謝の気持ちを忘れずに食べることはとても大切です。

食事のあいさつを言うことができた



よくかんで、味わって食べることができた

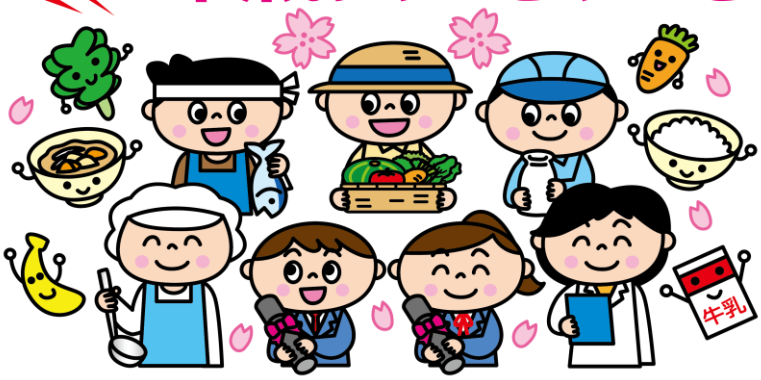
おはしを正しく持って上手に使うことができた

塩分をあまり考えないで食べることが多い

食べ物に興味を持って食べることができた

ざんねん！（もっとがんばりましょう）
食事をする上で、意識できていないところが多いようです。

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

3月の行事＆季節の食材

はまぐり

はまぐりの貝殻は、ぴったりと合わさるのはどんなに探しても同じ貝のものだけです。そこからかけがえのないペアに例えられ、結婚式にはハマグリの祝膳がふる舞われることがあります。3月3日のひなまつりでも、良縁を願い、はまぐりのお吸い物(潮汁)が行事食として作られます。はまぐりからはとても上品でおいしいだしがとれ、赤ちゃんの生後100日目を祝うお食い初め膳の汁物にも用意されることがあります。血液をつくるのに欠かせない鉄やビタミンB_{12}を多く含み、貧血予防にも効果的です。

ぼたもちとおはぎ

春分の日を挟んで前後３日が春のお彼岸、秋分の日の前後３日を秋のお彼岸といいます。彼岸は仏教の行事ですが、中国やインドの仏教にはなく、日本独自のものです。もち米を軽くつぶし小さく丸め、あんこで包んだぼたもちやおはぎは、お彼岸の食べ物です。彼岸にこの世に帰ってくるとされたご先祖様の霊にお供えされました。あんこの材料のあずきは邪気を払う力があるとされます。「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、春は大きな丸の形にして小豆の粒を牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋は細長い俵型にして萩の花に見立てて「おはぎ」と呼び分けることがあります。

今月のおすすめ給食レシピ

今回も，人気のごはんレシピを紹介します♪

【韓国風炊き込みごはん】４人分

米	2合
水	
炒め油	小さじ1弱
豚ひき肉	120ｇ
しょうゆ	小さじ4
酒	大さじ2
赤味噌	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1,1/2
にんにく	1/2片
塩	小さじ1/2
豆板ジャン	少々
人参	60ｇ
大根	60ｇ
ニラ	30ｇ
カットキムチ	60ｇ
白ごま	小さじ2

① 米を研いで，炊飯器の目盛りに合わせて水を加え，30分以上浸漬しておく。

② にんにくは，すりおろし，人参・大根は短めのせん切り，ニラは1cm幅，キムチは細めの短冊切りにしておく。ごまは香りが立つぐらいまで，フライパンで乾煎りしておく。

③ しょうゆ～豆板醤までを混ぜて，半量をひき肉に混ぜて，下味をつけておく。

④ フライパンに油を熱し，④のひき肉を炒める。火が通ったら，人参・大根・ニラを順に加え，④の残りの調味料とキムチを加えて，全体を混ぜる。

⑤ ①の炊飯釜に⑤の具をのせ，平らにならし，炊飯する。（あれば炊込みモードで）

⑥ 炊き上がったら全体をサックリ混ぜ，③のごまを散らして，できあがり。

※ 給食では，煮汁を加えて炊いたご飯に，具を後混ぜしています。豆板ジャンはお好みで量を調整してください。