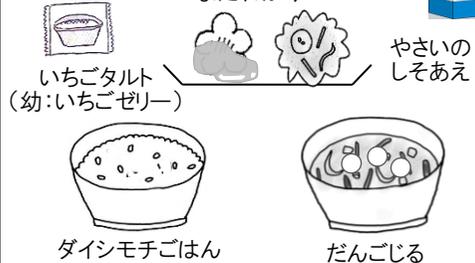


# 食育だより

令和8年3月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

3/12 はながたハンバーグのごまだれかけ



多度津町立四箇小学校

献立のテーマは「春を感じよう!!」です。春を感じられるように「はながたハンバーグのごまだれかけ」や旬のいちごを使ったデザートを献立に入れました。また、お花見をイメージして「だんご汁」と組み合わせました。王道の「ダイシモチごはん」と「野菜のしそあえ」で、栄養バランスも意識しました。

## 学校給食レシピ



### わけぎあえ

わけぎを酢みそで和えた香川県の春を告げる郷土料理の一つです。

### 材料 (4人分)

- ・わけぎ 中2株 (30g)
- ・キャベツ 葉大1枚
- ・ほうれんそう 小1株
- ・きゅうり 1/5本
- ・白てんぷら 40g
- ・ゆず果汁 小さじ1/2
- ・白みそ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・穀物酢 小さじ1

### 作り方

- ① 材料を切る。  
わけぎ、ほうれんそう…1cm幅 きゅうり…輪切り  
キャベツ…短冊切り 白てんぷら…5mm幅
- ② 湯を沸かし、①をゆで、水をよくきって冷やしておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、電子レンジで10秒ずつ加熱する。  
アルコールがとび、砂糖が溶けるまでよく混ぜながら、様子を見て繰り返す。※こげやすいので注意。
- ④ ②と③をよく和えて完成。

※給食では食べやすいようにゆず果汁を加えています。



いよいよ3月、今の学年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んできたでしょうか？この一年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



## いちねんかん ぶかえ 一年間の振り返りをしよう!



<p>給食の前 手をきれいに 洗えましたか。</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか。</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか。</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか。</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか。</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか。</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか。</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか。</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか。</p>

## そつぎょう そつえん ご卒業・ご卒園 おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。

給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。みなさんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

