

# きゅうしょくだよい3月

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので今のクラスで過ごす最後の月になりました。

今年度はどのような一年でしたか。また、6年生にとっては次のステージに向かって羽ばたく準備をする時期です。学校での残りの日々をよい思い出でいっぱいにしてください。

あなたの食生活はどうか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日  
欠かさず食べている

食事の前に手を  
きれいに洗っている

正しい姿勢で、よく  
かんで食べている

苦手な食べ物にも  
挑戦している

おやつは時間と量を  
決めて食べるように  
している

おはしを上手に  
使うことができる

食べたら歯を磨いて  
いる

おうちで食事の  
お手伝いをしている

家族や仲間と食事を  
楽しんでいる

○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個



# 3月10日は「東京都平和の日」です

1945年3月10日は、東京大空襲があった日です。この空襲で約10万人の人が亡くなり、約100万人の人が家を失いました。

戦争をしていたころの日本は、食べ物が不足し、栄養失調や飢えで亡くなった人がたくさんいるほど、人々の食生活はとても苦しいものでした。

戦争中や戦後の人々の食生活から、食事の大切さを学び、毎日の食事に感謝をしながら食べるようにしましょう。

## どんなものを食べていたの？

### だいこん

お米が足りないので大根で量を増やしてお米をたいていました。

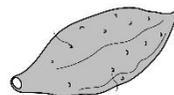


### さつまいも

ふかし芋にしたり、茎はすいとんや粥に入れて食べていました。

### すいとん

小麦粉の団子を作り、あり合わせの材料を加えて、量を増やして食べていました。



10日の献立「大根めし、すいとん、蒸しさつまいも」は当時の1日分の食事内容になっています。普段の給食より、たんぱく質が低くなっています。ご家庭の食事で補ってください。

給食に出る“すいとん”を作ってみませんか！〈4人分〉

材料名	g・目安	切り方など	作り方
だし汁	800		① とり肉にしょうが汁・しょうゆ・酒で下味をつける。 ② 大和芋をすりおろし、水・塩・ふるった中力粉を入れてこねる。 ③ ②を一口大に平べったくちぎり、ゆでる。 ④ だし汁に①・野菜を入れ、塩・しょうゆで味をつける。 ⑤ ④に③とねぎを入れ、味を調べて仕上げる。
とり肉	80	一口大に切る	
しょうが汁	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1		
酒	小さじ1		
にんじん	中1/2本	せん切り	
干しいたけ	1枚	もどしてせん切り	
はくさい	2枚	短冊切り	
塩	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1弱		
水	50		
大和芋	30	すりおろす	
塩	少々		
中力粉	100		
長ねぎ	1/3本	小口切り	

