

# うんまか



発行：令和8年 2月  
えびの市防災食育センター  
第6号

ねんかん ふ かえ

## 1年間を振り返ろう

いま がくねん す ひ のこ  
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、ひび きゅうしょく  
からどんなことを学んできたでしょうか？  
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。



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

## たくさんのお手紙ありがとうございました



ことし ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
今年も全国学校給食週間に、子どもたち  
からたくさんのお手紙をいただきました。  
「いつもおいしい給食をありがとう」  
「毎日の給食が楽しみです」  
そんなメッセージが何よりの励みです。  
これからも心をこめて、おいしい給食を  
届けていきます。



## 3月のいちおし給食

3月3日【行事食】ひなまつり献立



3月3日は「ひなまつり」です。ひな人形を飾り、健やかな成長と幸せを願う日本の行事です。春に咲く桃の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形には、悪いことを代わりに受けてくれるという意味があります。この日には、ちらしずしやはまぐりのすまし汁、ひなあられなどを食べてお祝いします。

### ちらしずし



具だくさんのちらしずしには、「生涯、食べるものに困らないように」という願いが込められています。

3月10日【えびのふるさと給食】えびの産ハーブ牛のサイコロステーキ

3月17日【ひむか地産地消献立】千切大根のオニオンスープ

3月13日(中学校)・3月24日(小学校)【卒業お祝い献立】



★お祝いデザートも登場するので、お楽しみに♪

## 給食レシピ紹介 「げんきサラダ」

【材料 4人分】

|        |             |
|--------|-------------|
| ハム     | 4枚程度        |
| きゅうり   | 1本          |
| キャベツ   | 100g (1/8個) |
| にんじん   | 40g (1/4本)  |
| コーン    | 30g         |
| 塩こんぶ   | 2g          |
| かつお節   | 1パック        |
| サラダ油   | 小さじ1        |
| 酢      | おおよそ大さじ1    |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2        |
| 砂糖     | 小さじ1        |
| 塩      | 少々          |
| こしょう   | 少々          |

【作り方】

- ① ハムを1cm幅の短冊切りにする。
- ② にんじんとキャベツを千切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ③ きゅうりを輪切りにし、塩もみして水分をきっておく。
- ④ ①～③にコーン、塩こんぶ、かつお節、Aの調味料を入れて、混ぜ合わせる。

野菜がたくさんとれます



子どもたちにも人気のサラダ  
です！