

少し前だけど…
給食委員が調べました！

我が家の
あじうの
食といえは？

給食委員会が、1月に全生徒に向けて「我が家のお正月の食」に関するアンケートをとりました。「お正月には何を食べる?」「おせちは何の料理が好き?」などの内容で、定番から変わり種まで、色々な回答がありました。給食だよりでも少し紹介します。

今年度の終わりが近づいてきました。3月は給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学にむけて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

A decorative illustration featuring two cherry blossom flowers on the left and a traditional Japanese lantern on the right, with small circles representing falling petals or light.

ひな祭りはその季節の花から「桃の節句」とも言い、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひしもち・ひなあられ	ちらし寿司	うしお汁	白酒
女性の厄除けになる	ある 3 色を使って、 健康を祈る	夫婦円満、 幸せな結婚を願う	縁起の良い具で 健康と幸福を願う

少し前だけど...

給食委員が調べました！

へ 訂正も兼ねるワンポイントへ

おせち

伊達巻

紅白がまねこ

黒豆

おが家の
お正月

～お正月の和食にユークン～

雑煮

餅は口を染めるか
人吞!?

めずらしい!

エビ、ローレキヤマリ、
ラーメン、きんぴら、かに

寒地では、お正月の定番メニューは
違うという事がある!!

<まとめ>

- ・**お雑煮**を食べる人が多く、**角餅**と**すまし汁**の関東風が多い。
- ・おせちは**伊達巻**や**黒豆**など、甘いおかずが人気。
- ・その他には麺類、おでん、ロールキャベツなどの温かいもの、お祝いにカニを食べる家もありました。

2年生 のお正月アンケート

1位 お雑煮 餅 四角もち 23票 丸もち 5票 あんこ 4票
27票 出汁 すまし 22票 白めし 4票
具材 鶏肉・かまぼこ

2位 おせち 1位 えび 2位 黒豆 3位 伊達巻

3位 その他 そぼろ・おかん・うどん

A black and white illustration showing a bowl of soup with various ingredients like dumplings and vegetables, and a tray containing a variety of food items including what looks like a whole fish, vegetables, and other small dishes.

3年生のお正月アンケート

1位 お雑煮 会井 四角14 丸9 おんに
34票 出汁20 白米13
具材鶏肉17 かき揚げ10 ねぎ

2位 おせち くりさん5 伊達巻5 黒豆3

3位 その他 おでん ゆうひ キロ類
春巻き うどん

春休みに

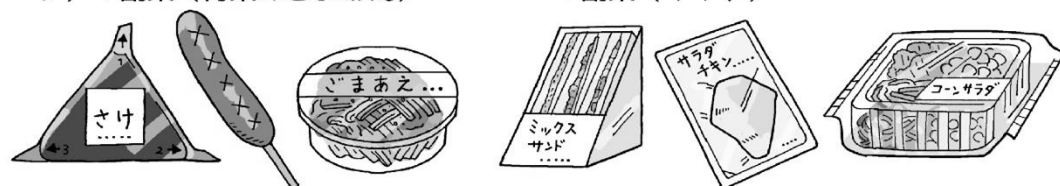
★料理をするときは… **作り方を確かめておいしく作ろう！**

- ・弁当に**野菜の総菜を追加**する。
- ・複数の料理を組み合わせで「**主食・主菜・副菜**」をそろえる。
- ・「主食だけ」「揚げ物ばかり」「野菜がない」などにしない。
- ・**栄養成分表示**を見て選ぶ。



〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ) ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



レシピでよく見る用語

(ひたひた)	(たっぷり)	(ひとつまみ)	(少々)	(ぐらぐら)	(ふつふつ)
					
食材の上の部分が少し出る量	食材の高さの2倍くらいの量	親指と人差し指、中指でつまんだ量	親指と人差し指でつまんだ量	食材が動くくらい激しく煮立っている	食材が少し動く程度に煮えている

火加減をチェックしよう

- ・横から見て炎の大きさを確かめます。
- ・鍋底から炎が出ないようにします。

The diagram illustrates three heat levels for cooking:

- 強火 (High heat):** The pot is shown with many flames underneath, indicating the highest heat level.
- 中火 (Medium heat):** The pot is shown with a moderate number of flames underneath, indicating a medium heat level.
- 弱火 (Low heat):** The pot is shown with a small number of flames underneath, indicating the lowest heat level.

