

# ぱくぱくタイムス

令和4年3月4日  
桶川市立桶川西小学校  
3月号

## 1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

ねん かん しょく せい かつ ふ かせ  
1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

あさ 朝ごはんを毎日食べた

す きら 好き嫌いをせずに何でも食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

よくかんで食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

きゅうしょくとうばんの給食当番の仕事に協力できた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

さくら 桜は満開になりましたか？

できなかつたところは、来年度の目標にしてくださいね。

にがて た もの 苦手な食べ物にもチャレンジした

しょうじ まえ 食事の前に、手をきれいに洗った

あさ ひる ゆう 朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた

かぞく ともだち 家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

いえ 家でも食事のお手伝いできた

いんげん 豆 苦味のある野菜も食べてみた

いんげん 豆 苦味のある野菜も食べてみた

## 保護者の皆さまへ

給食室から  
こんにちは



今年度の給食は3月22日（火）で終了します。1年間大変お世話になりました。

給食室では、安全でおいしい給食の提供に毎日努めてきました。子供たちの「おいしかったです。ありがとうございました。」という声を聞いたり、空っぽになった食缶を見たりすると、子供たちが喜んでくれる給食をまたつくろうという気持ちになりました。

来年度も給食室一同、安全でおいしい給食が提供できるようにがんばっていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、新年度の給食は4月13日（水）からとなります。（1年生は15日（金））

## つくって食べよう！給食レシピ

### ～みそどしわかめサラダ～

- 〈材料〉 4人分
- |             |      |      |        |
|-------------|------|------|--------|
| わかめ         | 40g  | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| (乾燥わかめなら4g) |      | 砂糖   | 大さじ1/2 |
| キャベツ        | 80g  | みそ   | 大さじ1/2 |
| きゅうり        | 40g  | 酢    | 小さじ1   |
| にんじん        | 20g  | しょうゆ | 小さじ2/3 |
| 白すりごま       | 小さじ1 |      |        |

- 〈作り方〉
- ①わかめは塩抜きし、食べやすい大きさに切る。キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
  - ②調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
  - ③野菜、わかめをさっと茹で、よく水気をしぼる。
  - ④③にごま、ドレッシングをかけ、和える。

## 卒業生のみなさんへ ご卒業おめでとございます！！

桶川市の給食は、小学校と中学校とでほとんど同じこんだてで実施しています。そのため、材料や味付けが大きく変わることはないので、中学校でも安心して給食を楽しんでください。ただ大きく変わるのは、**食事量**です。小学校の大わんが中学校の小わんになり、お皿もひと回り大きくなります。パンやめんも大きくなります。これは体の成長に必要なだけでなく、部活動などでの身体の活動量も増えるからです。自分に必要な量を知り、しっかり食べるようにしましょう。

食べ物から命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間、ありがとう！