

まだまだ寒い日もありますが、少しずつ日差しが暖かくなってきました。3月は大きな区切りを迎える月です。この1年、心もからだも大きく成長しました。進級・卒業を前に食生活をふり返り、新しい生活の準備をしましょう。

今月のテーマ 1年間の給食をふりかえってみよう！

1年間の給食をふりかえってみましょう。学校給食は、皆さんが元気に成長できるように、主食や主菜・副菜を組み合わせ、栄養が十分とれるように作っています。毎日おいしく食べることができましたか？自分自身のことをふりかえってみましょう。

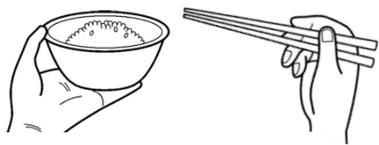


- (できた)
- △ (時々できた)
- × (できなかった)

① 感謝の気持ちを込めてあいさつができた



② 食器やはしを正しく持って食べる事ができた



③ 机にひじをつかずに食べる事ができた



④ 食べ物が口に入っている時は話さずに食べた



⑤ 背筋をまっすぐに伸ばして食べた



⑥ 好ききらいをせずに食べた



⑦ 食べ終わっても席で静かに待てた



「食」は心身ともに健康に生きるための、土台となるものです。児童生徒のみならず

① 健康は、早寝・早起き・朝ごはんのリズムから

快眠・快食・快便につながる「朝ご飯」、一日のスタートのエネルギー源になる大切なものです。

朝ご飯をしっかりと食べましょう。



② 偏食・過食は大敵、栄養のバランスを考えましょう

好きなものばかり食べるのは、病気のもと。献立は、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

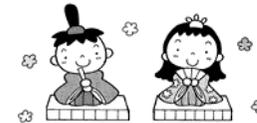


③ 五感で味わい、心で感謝

「お腹がすいたら食べる」だけでなく、目・鼻・耳・手・口の五感を使って食べましょう。そうすると、豊かな感性が磨かれます。そして、食への感謝の気持ちを忘れずに！



3月の行事食



「ひな祭り」

3月3日は、「ひな祭り」、「ももの節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まったと言われています。桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

《ちらしずし》

ちらしずしは、彩りが美しく、華やかな女の子のお祭りにふさわしい料理で、たくさんのぐを混ぜることから、「成長しても食べ物に困らないように」という願いが込められています。

《ひなあられ》

ひなあられの桃色・緑・黄・白の色は、四季を表し、「一年を通じて健康でいられますように」という願いがこめられています。

給食では3/2にちらしずしとひなあられを出します。



3月の給食に使われる新富町産の食材

- 青ピーマン ○赤ピーマン ○17日のコッペパン ○さつまいも ○きゅうり
- たまねぎ ○牛肉 ○豚肉 ○米粉

