

今年は大雪に見舞われ、厳しい寒さが続きましたが、日差しが温かく感じられる日も増えてきました。今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、食事マナーが身についたり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自でいろいろと振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



3月の献立から...

ひなまつりこんだて(3日(月))

ちらし寿司 手巻きのり 牛乳
花型豆腐ハンバーグ照り焼きあん
春野菜のごまじょうゆ
すまし汁 ひなあられ

とう ざい ちが
東西で違う!?

ひなあられ



かん どう ふう かん ざい ふう
関東風ひなあられ

かん ざい ふう かん ざい ふう
関西風ひなあられ

うるち米を爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけしたもの。

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか? 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。

ご卒業おめでとうございます!



6年生のみなさんへ

みなさんには、給食を通して良い食習慣を身につけて欲しいと思い、赤・黄・緑のなかまのはたらきや良い食事マナー、朝ごはんの大切さやおやつ選び方、噛むこと、ヤクルトさんのおなか元気教室、五大栄養素や献立作成などの食育を、1年生から毎年1回ずつ、一緒に勉強してきましたね。成長期の食習慣は、一生の健康を左右する、大切なものです。あなたの身体は、あなたが選んで食べたものでつくられていくことを、忘れないでください。

中学校でも、6年間で学んだ食育を活かして、元気に活躍できるように、「食」を大切にしていきましょう!

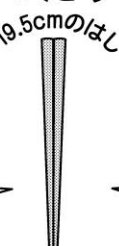
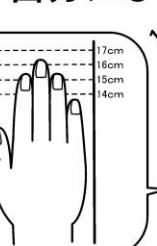
❖新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に



自分にぴったりのはしを持とう!



はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

春休みに忘れずに点検しましょう

締めくくりの3月。子どもたちは、体格や顔つきに、たくましさや頼もしさが備わってきました。一年間給食で使った箸や給食着、帽子も小さくなった人がいるのではないのでしょうか。春休みに忘れずに点検し、必要に応じて、新しいものと交換するようにお願いします。新学期からも、清潔で安全な給食ができるように心がけましょう。



こんな「こ食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。ご家庭での食事のありかたを、見直してみましょう。



個食 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと 	子食 子どもだけで食べること 	固食 同じ物ばかり食べること
小食 必要以上に食事量を制限すること 	濃食 濃い味つけの物ばかり食べる こと 	粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べる こと

*厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成24年3月）」より

ねらい	日・曜	 予 定 献 立 名 ねらいに添った献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			さいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
一 年 間 の 給 食 を 振 り 返 ろ う	3 月	ちらし寿司(手巻きのり) 牛乳 ☆ひな祭り献立☆ 花型豆腐ハンバーグ照り焼きあん すまし汁 春野菜のごまじょうゆ ひなあられ	こめ あぶら ごま でんぶん さとう ごまあぶら ひなあられ	牛乳 のり とりにく とうふ おから なた あさり わかめ	ほししいたけ かんぴょう にんじん たけのこ れんこん たまねぎ なのはな だいこん カリフラワー コーン きぬさや	
	4 火	勝つ☆カレー(ひれカツ・カレー) 牛乳 海藻サラダ C a ヨーグルト 【受験応援献立】	こめ でんぶん パンこ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく かにかまふう きなこ とうにゅう だいず かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく トマト コーン キャベツ ゆず きゅうり ブロッコリーのくき	
	5 水	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き マカロニサラダ けんちん汁 黒糖まめ	こめ げんまい ごまあぶら さとう マカロニ さといも ノンエッグマヨネーズ こくとう	牛乳 とりにく ハム あつあげ だいず	にんにく しょうが きゅうり にんじん だいこん キャベツ ごぼう ねぎ コーン	
	6 木	ごはん 牛乳 メバル塩麹焼き じゃが芋の香り炒め 豆乳豚汁 ピピピチーズ	こめ じゃがいも オリーブゆ	牛乳 めばる ぶたにく みそ ベーコン あぶらあげ とうにゅう チーズ	にんじん コーン にんにく パセリ だいこん ごぼう れんこん ねぎ	中学生になっても 給食を残さず食べてね
	7 金	ごはん(お魚ふりかけ) 牛乳 ツナあえ ケチャップハンバーグ コーン中華スープ 【南部5・6年オードブル給食】	こめ ラード さとう ふりかけ	牛乳 けすりぶし とりにく ぶたにく わかめ ツナ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン こまつな	
	10 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ 小松菜のスープ いちごゼリー	こめ さとう ゼリー	牛乳 さば みそ かつおぶし ぶたにく こうやどうふ	ブロッコリー カリフラワー こまつな たまねぎ コーン にんじん いちご	
	11 火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ 白玉汁 お米のタルト 【中学3年リクエスト献立】	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ しらたまもち おこめのタルト	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ねぎ レモンじる もやし きゅうり コーン ほししいたけ ごぼう	
	12 水	たけのこごはん 牛乳 エビフライ キャベツのごまかけ なめこ汁 お祝いデザート	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごま パンこ おいおいデザート	牛乳 とりにく えび あぶらあげ ひでんだいず とうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり つぼつけ なめこ ねぎ だいこん たけのこ	
	13 木	ひじきごはん 牛乳 コーンサラダ 焼きメンチカツ(減塩ソース) 沢煮椀 【中部6年オードブル給食】	こめ ドレッシング あぶら さとう ラード	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき しらす かにかまふう ベーコン	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん あおな キャベツ コーン きゅうり たけのこ	
	14 金	ビビンバ(ごはん・牛肉炒め・ナムル) 牛乳 わかめスープ くだもの(不知火)	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら	牛乳 きゅうにく こうやどうふ かまぼこ わかめ なた とうふ	にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし コーン ぜんまい ほししいたけ だいこん ほうれんそう しらぬい	西里 西部 北谷地