



月	火	水	木	金
<p>3月3日はひな祭り</p> <p>桃の節句では、ひな人形をかざり、子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるようにお願いしたり、縁起のよいものを食べ、子どものすこやかな成長をお祝いしたりします。</p> 		<p>ひしもちの3色の色にはこんな意味があります。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、すこやかに育ってほしいとの願いが込められています。ひな祭りに食べられる食べ物にはそれぞれ意味があります。</p> 		<p>1日 ゆかりごはん エビカツ かにふうみあえ なのはなスープ ももゼリー</p> <p>3月はしめくくりの月です。1年間で苦手な食べ物に挑戦するなど成長することはできましたか？自分の食事のマナーも見直してみてくださいね。</p>
4日 ちゅうかどん ごまドレサラダ わかめとたけのこのみそしる	5日 バターロール あつやきたまごウィンナー まめまめサラダ ポトフ アップルシャーベット	6日 ごはん さけのカレーあげ じゃがいものいために こんさいじる	7日 ごはん ぎょうざ ぶたキムチのため しらたまスープ	8日 ごはん ささみレモンソース やさしいため えのきのみそしる
もやしは平安時代に書かれた日本が一番古い薬草の本に「毛也之」として紹介されており当時は薬草として利用されていました。スーパーで見るとは緑豆や大豆からのものです。	サラダは県産の枝豆・大豆を使っています。地元の新鮮な食材を年間を通して食べられるように冷凍し、給食に届けてもらっています。枝豆や大豆の風味が感じられておいしいですよ。	給食は、みなさんが自分で食事を用意するときの見本になるように献立を考えています。食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろって栄養バランスがよくなります。	発酵食品のキムチは豊富に乳酸菌を含んでいます。よく発酵させたキムチは、乳酸菌食品として有名なヨーグルトにも負けないほど腸内環境の改善に役立ちます。	明日は3.9デイ(ありがとうを届ける日)です。いつもおいしいご飯を作ってくれるおうちのひとに、ありがとうの気持ちを届けてください。きっとよこでくれますよ。
11日 ごはん スパイシーチキン はるさめサラダ ちゅうかスープ	12日 カレーうどん ツナあえ はらじゅくドック	13日 わかめごはん ショウロンボウ きりぼしサラダ かきたまじる	14日 コーンピラフ チキンサラダ トマトスープ クレープ	15日 卒業式 
東日本大震災から13年がたちます。また、今年石川県の災害がありました。備えを忘れないようにしたいですね。家庭の備蓄食料を確認しよう。	カレーの由来は、インドのタミール語ではごはんにかけるソース状のものを「カリ」と呼ぶそうで、これが「カレー」に変化したのではないかとされています。	切った大根を天日と寒風で乾燥させたものが切り干し大根です。生の大根よりビタミンやミネラルが豊富です。和食だけでなく、洋風や中華風にしてもおいしいです。	6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。好き嫌いせずしっかり食べてくれる6年生。中学校でもパワー全開で、元気に活躍してください。給食室から応援しています。	祝卒業 「食」は「人を良くする」と書きます。 ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思いだしながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。
18日 ビビンバ トックスープ レモンゼリー	19日 ☆食育の日 まるパン ハンバーグ コールスローサラダ ABC スープ	20日 春分の日 	21日 カレーライス ふくじんづけ あおじそサラダ とうにゅうパンナコッタ	
ビビンバは朝鮮半島で昔から食べられてきた料理です。給食では豚肉や卵を使いますが、本場ではタコや貝も使います。ご飯と具を混ぜながら食べてくださいね。	みなさん、食事の前の手洗いをしっかりやっていますか？手の甲や指と指の間は見落としがち。手首や爪の先もすみずみまでしっかり洗いましょう。おうちでも忘れずに洗ってくださいね！	牛乳は毎日つきます 物資の都合により 献立が変更することがあります。	明日から春休みですね。休みの間も規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事をしっかりととり進級へのパワーを蓄えましょう。元気に登校するみなさんを待っています。	

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた	地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった
					