



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</p> <p>☆ゆかりごはん 青じそ鶏つくね 野菜のかに風味和え 葉の花のスープ</p>
<p>4日</p> <p>中華丼 大根のみそ汁 い〜よかんゼリー</p>	<p>5日</p> <p>ごはん 小籠包 五色和え 豆腐のスープ</p>	<p>6日</p> <p>ごはん ☆松風焼き きんぴらごぼう ☆豚汁</p>	<p>7日</p> <p>☆きなこ揚げパン 厚焼き卵ウィンナー コールスローサラダ ☆ABC マカロニスープ</p>	<p>8日 ごはん</p> <p>☆鶏肉のから揚げ もやしの塩ナムル ☆春雨スープ ☆シューアイス</p>
<p>もやしは平安時代に書かれた日本で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。スーパーで見るのは緑豆や大豆からのもの。</p>	<p>豆腐は肉類に比べると、カロリーが低く、カルシウムや鉄、食物繊維、イソフラボンなどが含まれ、栄養補給にぴったりの食べ物です。そのまま食べられるのも○。</p>	<p>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。</p>	<p>3年生からのリクエストが多かった「きなこ揚げパン」です。調理員さんたちが、一つ一つ愛情を込めて作ります。感謝を込めておいしくいただきますよう。</p>	<p>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人に、ありがとうの気持ちを届けてくださいね。きっと喜んでくれますよ。</p>
<p>11日</p> <p>卒業式振替休業日</p> 	<p>12日</p> <p>スパゲッティミートソース ミモザサラダ</p>	<p>13日</p> <p>ごはん マグロカツ 塩昆布和え えのきのみそ汁</p>	<p>14日</p> <p>ごはん ぎょうざ 豚キムチ炒め わかめスープ</p>	<p>15日</p> <p>ごはん サバの味噌煮 大根のそぼろ煮 豆腐のみそ汁</p>
<p>東日本大震災から13年がたちます。また、今年は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。</p>	<p>日本で初めてミートソースが提供されたのは明治。新潟の「イタリア軒」と言われています。1959年にキューピーが日本で初めて市販用のミートソース缶を作り家庭に広く普及しました。</p>	<p>えのきは、きのこ類の中でビタミンB1の含有量がトップクラスです。疲労回復効果があるので、夕食に食べるのがおすすめです。ビタミンB2やビタミンD、鉄も含まれます。</p>	<p>発酵食品のキムチは豊富な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。</p>	<p>鯖にはDHAやEPAを豊富に含んでおり、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす一方、善玉コレステロールを増やす働きがあります。</p> 
<p>18日</p> <p>わかめごはん 鶏のつけやき ひじきサラダ 白菜のみそ汁</p>	<p>19日 ☆食育の日</p> <p>まるパン コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ</p>	<p>20日</p> <p>春分の日</p>  <p>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。</p>	<p>21日</p> <p>ポークカレー 福神漬け コーンサラダ</p>	<p>「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出しながら、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。</p> 
<p>ひじきにはカルシウムや食物繊維、β-カロテンなどの栄養豊富な食べ物です。骨の健康づくりやおなかの調子を整える働きがあります。</p>	<p>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。</p>	<p>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進級へのパワーを蓄えましょう。</p>	<p>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進級へのパワーを蓄えましょう。</p>	<p>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進級へのパワーを蓄えましょう。</p>

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。食育は大人になっても役立ちます。きちんと身につけてね！

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

