









月	火	水	木	金
<h2>3月3日はひな祭り</h2> <p>桃の節句では、ひな人形をかざり、子どもたちの代わり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、すこやかに育ててほしい」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> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">      </div>				
<p>3日 そぼろごはん やさいのゆずふうみあえ もずくスープ ひなまつりゼリー</p>	<p>4日 ごはん いわしのごまみそに ひじきのいために せんべいじる</p>	<p>5日 ごはん はるまき まめもやしのナムル チゲスープ</p>	<p>6日 ごもくうどん じゃがいものピリから みそいため メロンパン</p>	<p>7日 ごはん スパイシーチキン はるさめサラダ とうふのみそしる</p>
<p>3月はしめくくりの月です。苦手で食べ物の挑戦するなど、1年間で成長したことはなにか？自分の食事のマナーも見直してみてくださいね。</p>				
<p>10日 チキンライスの ホワイトソースかけ ミモザサラダ 白桃ゼリー</p>	<p>11日 ぎゅうすきやきどん はなぶのみそしる プリン</p>	<p>12日 ごはん しろみさかなフライ きんぴらごぼう こまつなのみそしる</p>	<p>13日 ミートソース スパゲティ ツナサラダ ロールケーキ</p>	<p>14日 <b>卒業式</b></p> 
<p>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すみまでしっかり洗いましょう。おうちでも忘れずに！！</p>				
<p>17日 ごはん さばのごまころもやき こうやとうふのいために こんさいじる</p>	<p>18日 ごはん えびしゅうまい ちゅうかいために わかめスープ</p>	<p>19日 ナン キーマカレー フルーツゼリーポンチ</p>	<p>20日 <b>春分の日</b></p>  <p>牛乳は毎日つきます</p> 	<p>21日 ごはん にくだんご おひたし ごまじる</p>
<p>さばに多く含まれる鉄はミネラルの1つです。他にもビタミンB1も多く含まれている、栄養価の高い魚の1つです。</p>				
<p>野菜不足になっていませんか？野菜には食物せんいがたっぷりです。おなかの調子を整えてくれます。また、体に悪い物を外に出す働きもあります。</p>				
<p>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。</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。

<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 	<p>よくかんで味わって食べることができた</p> 
<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>いただきます</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> <p>牛乳・乳製品 果物 主菜 主食 副菜</p> 