







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> 				
2日 ソースカツどん こまつなのみそしる ももゼリー	3日 そばろごはん ゆずふうみあえ もずくスープ イチゴゼリー	4日 ごはん ぎょうざ チンジャオロース とうふのスープ	5日 2年生リクエスト ナン キーマカレー フルーツポンチ プリンタルト	6日 ごはん にくだんご まめもやしのナムル たまごスープ
3月はしめくくりの月です。苦手な食べ物に挑戦するなど、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。	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。	ぎょうざには、水餃子、揚げ餃子、焼き餃子などいろいろな食べ方があります。今日の給食は、焼き餃子です。味わって食べましょう。	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。	もやしには代表的な4種類があります。今日のナムルには緑豆もやしと大豆もやしを使っています。
9日 ごはん あかうおのたつたあげ きんぴらごぼう だいこんのみそしる	10日 チキンライスの ホワイトソースかけ ミモザサラダ ガトーショコラ	11日 5年生リクエスト ごはん かりんあげ だいこんサラダ はくさいのみそしる	12日 ミートソースパンネ ツナサラダ おいおいデザート	13日 <b>卒業式</b> 
3月9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。	これさえ食べれば健康になるという食べ物はあります。好き嫌いせず、いろいろな食材を食べると、栄養のバランスが良くなり健康効果が高まります。	和食は理想的な栄養バランスの食事のスタイルと言われています。だしなどのうま味を使うことも特徴のひとつです。給食のだしは昆布と煮干しです。	しっかり噛んで食べると、栄養が頭と体のすみずみまで届き、授業を元気にがんばれます。特に、やわらかいめん類は心がけてよく噛むようにしましょう。	
16日 ごはん さばのみそに こうやどうふの いためもの こんさいじる	17日 すきやきどん キャベツサラダ じゃがいものみそしる みかんゼリー	18日 ごはん えびしゅうまい ちゅうかいため わかめスープ	19日 きなこあげパン ハンバーグ ようふうおから にくだんごスープ プリン	20日 <b>春分の日</b> <b>牛乳は毎日つきます</b> 献立は変更になる場合があります。
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。	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。	みなさん、子吉小学校の給食にはどんな思い出がありますか？いろいろな思い出を思い出しながら最後の給食を味わいましょう。	今日のきなこあげパンは、1年生・3年生・4年生からのリクエスト給食です。きなこ揚げパンは調理員さんの愛情がたっぷりです。	

「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>給食の前には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 主食 主菜 副菜</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------