



3月給食だより

令和7年2月28日発行
由利本荘市立尾崎小学校

月	火	水	木	金
<p>3月3日 ひなまつり</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>3/3 桃の節句・ひな祭り</p> <p>Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？</p> <p>① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ</p>  <p>こたえは ハマグリ</p>
3日 そぼろごはん ツナマヨポテトソテー なのはなのスープ ♡三色はなゼリー	4日 ごはん ♡あじフライ ごもくきんぴら ♡なめこのみそしる	5日 ごはん ♡ぶたにくのしょうが焼き やさいのごまいため はくさいのみそしる	6日 せわりコッパン ♡けんさんウィンナー ♡けんさんチリピーズ ♡きのこスープ	7日 ごはん ♡かんこくのり ♡プルコギ ♡キムチスープ
<p>3月は新しい年度に向けてのしめくくりの月です。自分の健康を考えて食べるなど、1年間で成長したことはなんでしょう？自分の食事のマナーも見直してみてくださいね。</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・汁物の物がそろって栄養バランスがよくなります。</p>		<p>日曜日は3.9ディ(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伝えてください。きっとよろこんでくれますよ。</p>
10日 ♡やきジャージャーめん にくだんごスープ ♡こめこりんごタルト	11日 ごはん ♡はるまき ♡ぶたキムチいため ♡もずくスープ	12日 ごはん ♡ヤンニョムチキン ♡もやしのしおナムル ♡わかめスープ	13日 ♡ナン ♡キーマカレー ♡やさいスープ お祝い紅白ゼリー	14日 卒業式  ♡マークは、6年生のすきなメニューについています
<p>小さい頃は、苦手な食べ物も多いけど、大きくなると、苦手なものもおいしく食べられるようになってきます。これが、味を覚えるということです。いろんな食べ物に挑戦してね。</p>		<p>ヤンニョムとは、韓国料理に使う調味料のこと。醤油・砂糖、にんにく、鷹の爪などで作られますが、使用する調味料や分量は決まっていないので、家庭により味が違うそうです。</p>		<p>6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。給食をしっかり食べてくれる笑顔あふれる6年生でした。中学校でもパワー全開、笑顔満開のみなさんでいてください。</p>
17日 ごはん ♡いわしのうめ やさいのごまみそいため のっぺいじる	18日 ごはん ハムフライ ひじきいりサラダ (ごまドレッシング) ♡わかめのみそしる	19日 ☆食育の日 ごはん さけのたまねぎおこうじやき ♡メンマのいためもの ♡にくとうふじる	20日 春分の日  生活リズムを大切に！ 牛乳は毎日つきます 物質の都合により献立が変更することがあります。	21日 ハヤシライス おんやさいサラダ (あおじそドレッシング) はくとう 白桃ゼリー
<p>魚には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。魚を取り入れて食べてくださいね。</p>		<p>「どんな物を、いつ、どれだけ食べるのか」そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」を考えてみてください。食べることはみなさんの「生きる力」の源です。</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。元気に登校するみなさんを待っています。</p>

卒業生の皆さんへ



日ごろの食生活を振り返ろう!



「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。



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？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？

