



1年間の給食時間をふり返ってみよう♪

3月は1年の締めくくりの月になります。みなさんにとってこの1年間はどんな年だったでしょうか。

健康に過ごすことができましたか？給食や食生活についてはどうだったでしょうか？

嫌いな食べ物が食べられるようになった！朝ごはんをしっかりと食べるようにした！…など、がんばったことをお子さんと下図でできたことに○をつけて、一緒にふり返ってあげてください。

新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

0個



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

☆無添加食品を給食で使用します。3月6日（木）の給食は、無添加食品～みそを使用した献立～

環境や人に配慮した無添加食品「有機みそ」を使った給食「みそラーメン」を提供します。

基本的には、給食で使用しているだし類等は、化学調味料や保存料など使用しておりません。今回使うみそは、有機認定機関により認証され、有機 JAS マークを取得した有機みそです。有機大豆、有機米を 100% 使用しています。環境や人に配慮した「無添加食品」を今後も、安心安全な給食作りのために使用していきたいと思えます。

☆行事食を紹介します。



3月3日（月）の給食は、ひな祭り給食です。

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。給食では、ごはん・牛乳・照り焼き花型豆腐ハンバーグ・菜の花の塩こんぶあえ・豚汁・ひなあられをだします。菜の花は、春を知らせる食材です。1月にもでしたが、キャベツの塩こんぶあえに菜の花を少しいれ、苦味が強くすぎないように、子どもたちに人気なメニューと合わせてみました。ひな祭りに出る食材には、それぞれ大切な意味が込められています。

ぜひご家庭の食事の参考になればと思い、紹介します。

ちらしずし：上巳の節句のお祓いのために、野外でいろいろな食材を彩りよく酢飯に混ぜて食べたことが始まりです。押しずしの地域もあり、各地区の産物が使われています。

うしお汁：はまぐりの貝殻が対もの以外と決して合わないことから、夫婦和合の象徴とされて、はまぐりのうしお汁として、女の子のお祝いのごちそうに使われました。

ひしもち：地域によって違いが見られますが、「緑、白、桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。

ひなあられ：ひなあられは、もとはひちもちを砕いて作られていました。関東では、甘い味付けですが、関西では塩や醤油味があるようです。

