

給食だより



3月

平成27年3月

学校

3月の目標

給食の反省をしよう

暖かな風、土のにおいに心がはずむ3月、学校では締めくくりの月です。1年間の学校生活はどうでしたか？

新しい学年に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。



の1年間を振り返ってみましょう



みなさんは、学校や家庭でどのような食生活送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

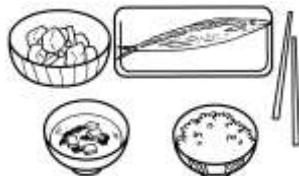
①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、のこさず食べた 	③間食は時間を決めて、食べ過ぎないようにした 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べることに感謝できた
⑥よくかんで食べた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけにした 	⑨きれいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食べた

きちんと座って食べていますか？



- ★背中がまっすぐですか？
- ★ひじをついていませんか？
- ★足はそろえて床に着いていますか？

マナークイズ



上の配膳で間違っているものを3つあげましょう



ひなまつり

3月3日はひな祭りで、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひし餅、あられなどを供える風習があり、桃の節句とも呼ばれます。

桃の花は、まよけの力があるといわれ、桃の花を飾り、桃の葉を入れたお風呂に入ることで、安全で健康にさせるようにと願いました。また、ひし餅の三色は、ピンク(桃の花)・白(雪)・緑(新しい芽)で春を表すといわれています。



おいしくて縁起がよい はまぐり

はまぐりは、同じ貝殻同士でない形があわないため昔から仲のよい夫婦の象徴とされてきました。そのため、ひな祭りや結婚式の料理によく使われます。ビタミンB₂やミネラルが豊富なおいしい貝です。



ふき
山菜として古くから食べられているほか、畑で栽培されています。煮物やきくらぶきなどにして食べます。



うど
現在は日光を当てずに育てた軟化栽培がほとんどですが、野生のものは早春にでた若芽や茎を食べます。



たけのこ
土から掘りだした後の新鮮なうちに食べます。たけのこごはんや若竹煮などで味わいましょう。

栄養

ビタミンCやカロテンが多くかぜ予防や免疫力を高める働きがあります。また、鉄やカルシウム、リンなどのミネラル、食物せんいも多く含まれています。貧血の予防や便秘の改善の効果もあります。

給食で

チンゲンサイ



茨城県はチンゲンサイの生産量が全国第1位です。主に行方市、小美玉市で生産されています。1年を通して生産されていますが、旬は秋から冬です。原産は中国で、日本には1970年代に入ってきました。熱を加えると、まろやかな甘みとシャキシャキした食感があり、炒め物やスープ、シチューなどの煮込み料理と、様々な料理に使われています。