



今年度もいよいよ最後の月を迎えます。1年間、本校の給食や食育の取り組みにご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。子供たちは、4月に比べて食べる量が増え、心も体も大きく成長しました。今のクラスで給食を食べるのも残りわずかです。クラス全員で協力しながら、楽しい時間にしてほしいと思います。

## 春休みも朝ごはんを食べよう

3学期の給食が終わると、春休みを迎えます。新しい学年、新しい学校で、よいスタートがきれるよう、規則正しい生活を送りましょう。そして、春休みも早寝・早起き・朝ごはんを心がけてください。

### 朝ごはんを食べることは、なぜ大切なの？

#### ● 1日を元気にスタートできる



体温が上がリ、体が目覚めます。

#### ● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

#### ● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

#### ● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

## 3月の献立から



### 3月11日（月） おくずかけ 日本のお郷土料理（宮城県）

宮城県南部を中心に伝わる郷土料理です。春と秋のお彼岸や、お盆の時期によく食べられています。野菜、豆腐、油揚げなどを煮込み、温麺を加えて、とろみをつけて仕上げます。温麺は「うーめん」と読み、そうめんよりも少し太い麺です。県南の白石市の名産品で、加工の際に油を使わないため消化によいと言われています。

# 6年生に書いてもらった、給食の感想をご紹介します

6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。今年度は、前向きで食べる給食時間ではありましたが、少しずつ会話を楽しむことができたように思います。教室をのぞくと、あたたかい雰囲気の中で食事をしていることが伝わってきました。また、おかわりじゃんけんで盛り上がっている様子をよく目にしました。

小学校生活の中で、楽しい給食の思い出はできましたか？これからも、毎日の食事をしっかり食べて、健康に過ごしてくださいね。



★たくさんおいしい給食が出てきたので楽しかったです。特にバランスよくたくさん食べることをがんばりました。

★私は1年生の頃嫌いなものが多くて給食が不安でしたが、美味しくて嫌いな野菜を減らすことができました。

★勉強が大変でも、給食を食べると元気が出ます。いつも、ありがとうございます。

バランスを意識して食べたり、嫌いなものが減ったり、給食を通して大きく成長しましたね。しっかり食べて、体も心も元気になってもらえるとうれしいです。

給食室では、早い時間から、衛生に気をつけて丁寧に作っています。また、味付けや調理方法も工夫しています。これからもおいしい給食を提供できるようにがんばります。

★確か3年生くらいだった気がします。総合的な学習の時間で給食について学んだとき、給食を作っている人は朝早くから作っていると聞いて「残しちゃいけないな」と思いました。これからも楽しく給食を食べたいなと思いました。いつも本当にありがとうございます！！

★好きな食べ物があるととても嬉しくなります！嫌いな食べ物も給食のおかげで食べられるようになりました。給食を作ってくださった方や献立を考えてくださった方に、とても感謝しています！そして、味はとても美味しいです！！

★ABC スープのアルファベットで自分の名前を作るのが思い出。感想は、毎日おいしい給食ありがとうございました。

★カレーやきなこ揚げパン、餃子など人気な給食もありながら、しっかりバランスの取れた食事にしてくれて感謝しています。

好きな給食にまつわる思い出は、たくさんあると思います。卒業までの間、給食の時間をみんなで楽しんでくださいね。



<3月の食材の主な産地(予定)>

| 食材名  | 産地          | 食材名    | 産地          | 食材名    | 産地       | 食材名  | 産地              |
|------|-------------|--------|-------------|--------|----------|------|-----------------|
| にんにく | 青森県         | じゃがいも  | 鹿児島県        | だいこん   | 千葉県 神奈川県 | せとか  | 愛媛県             |
| しょうが | 高知県         | ねぎ     | 埼玉県 千葉県     | こまつな   | 埼玉県      | デコボン | 熊本県             |
| にんじん | 千葉県 埼玉県 徳島県 | きゅうり   | 千葉県 埼玉県 高知県 | キャベツ   | 愛知県      | いちご  | 茨城県             |
| たまねぎ | 北海道         | たけのこ   | 鹿児島県        | さといも   | 埼玉県 新潟県  | 米    | 岩手県             |
| ごぼう  | 群馬県         | ほうれんそう | 埼玉県 千葉県     | さやいんげん | 沖縄県 鹿児島県 | 鶏卵   | 栃木県             |
| セロリ  | 愛知県         | みつば    | 千葉県         | はくさい   | 茨城県      | 豚肉   | 埼玉県 茨城県 岩手県     |
| もやし  | 栃木県         | さつまいも  | 千葉県 茨城県     | えのきたけ  | 長野県      | 鶏肉   | 埼玉県 岩手県         |
| 菜ばな  | 千葉県         | ブロッコリー | 埼玉県 愛知県     | りんご    | 青森県      | 牛乳   | 北海道 青森県 山梨県 岩手県 |