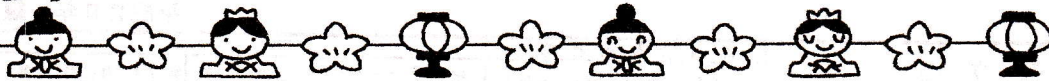
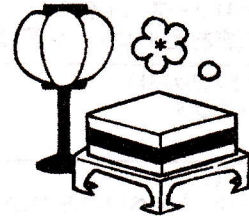


3月3日はひな祭り



ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「ももの節句」ともいいます。もとは草や紙で作った人形でからだをなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。女の子のいるうちでは、ひな人形を飾り、ももの花やひなあられ、ひしもち、しろざけなどをそなえます。ちなみにひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクはももの花で、早春の景色をあらわしています。



献立から

3日(木) 鮭ちらしずし

鮭、卵、さやいんげんのきれいな色のちらしずしです。おひなさまのお祝いで作ります。

11日(水) いかのねぎみそ焼き

白みそにしょうが、にんにく、ねぎを混ぜ、合わせみそを作ります。イカの上にみそをのせて、オーブンで焼きます。

果物

3日(木) 23日(水) いちご

いちごは皮ふや粘膜を丈夫にし、病気に対する抵抗力をつくるビタミンCが豊富に含まれていて、大粒なら3～5粒ほどで1日に必要なビタミンCを摂取出来ます。

現在では、品種改良などで約40種類ほどが栽培されています。お菓子やジャム、ジュースなどによく使われています。新鮮ないちごの選びかたは赤い色が濃くつややかで、タネまで色が濃くて、ヘタがこい緑色のものがおいしいです。ヘタがしおれていたり変色したものは鮮度が落ちている証拠です。

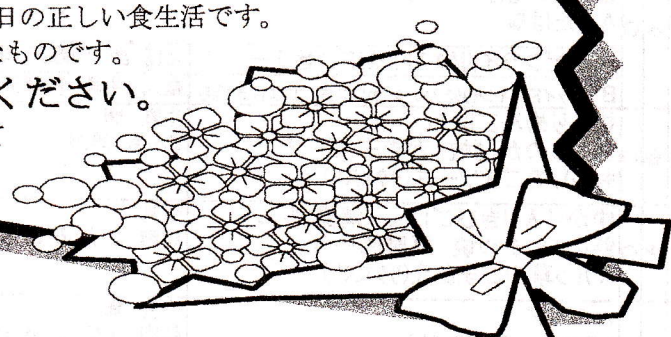
卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。

みなさんの前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。いざという時ものをいうのは“体力”と“気力”、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。

どうか『食べること』を大切にしてください。そして、夢に向かって、輝く未来を切りひらいていってください。

卒業おめでとうございます!!!



◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー -kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ~ 32.0	17.7 ~ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
3月分平均	651	25.7	20.6	347	2.5	254	0.34	0.52	25	2.9	4.1