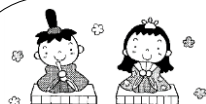


寒さが少しずつ和らぎ、春の訪れを感じられる頃となりました。今年度も残すところあと1か月です。
1年間、みなさんは給食を通して様々なことを学んできました。新しい学年に向かって
しっかりステップアップできるよう、3月も早寝・早起き・朝ごはん、元気に過ごしましょう。



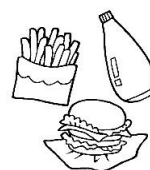
ひなまつり（ももの節句）



3月3日はひなまつり（桃の節句）です。女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の伝統行事です。ひな人形を飾る風習は室町時代に始まったと言われています。桃の節句には「はまぐりの潮汁」をいただきますが、はまぐりは対の貝殻しか合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。また菱餅は3つの色が重なっていますが赤は邪気を払う色、白は子孫繁栄、緑は生命力の強いよもぎの色で健康を願うという、それぞれの意味が込められています。

脂質のとり過ぎに注意

揚げ物やフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こす元になります。脂質をとり過ぎないようにしましょう。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活をおくっていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに ○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さなくて食べた 	③朝食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	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かけた 	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
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



2月の給食の主な食材産地

にんじん…千葉県、埼玉県

たまねぎ…北海道

じゃがいも…北海道

だいこん…千葉県、神奈川県

こまつな…埼玉県

きゃべつ…愛知県

はくさい…茨城県

ピーマン…茨城県

ごぼう…熊本県、鹿児島県

いんげん…沖縄県

きゅうり…高知県

ねぎ…千葉県

ブロッコリー…愛知県

もやし…栃木県

りんご…青森県

とりにく…岩手県・宮城県

ぶたにく…茨城県

ぎゅうにく…山梨県



今年度も学校給食費の納入にご協力いただきありがとうございました。