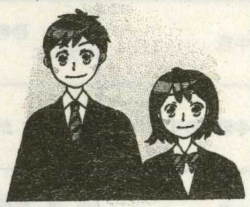
食育だより

平成３０年３月号
光が丘第一中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

日に日に春の訪れを感じられるようになりました。３月は締め括りであり、振り返りの月です。この１年間、食育だよりや毎日の給食を通して、食と健康・食文化などについてお知らせしてきました。その中で、何か１つでも発見できたり、改善できたことがあるといいなと思います。
３年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。小学校から９年間食べ続けた給食ともお別れです。自分で食事を選ぶとき、何をどう食べたらいいか迷ったら、ぜひ給食を思い出してくださいね。

あなたの食育達成度チェック！



１年間の学校給食、楽しく食べて味わい、体も心も健やかな毎日を過ごせましたか。今年度をふり返り、あなたの“食育達成度”をチェックして今後に生かしましょう。

チェックポイント❶
朝ごはんを毎日しっかり食べられた。

（○・△・×）

チェックポイント❷
好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は１つでも克服できた。

（○・△・×）

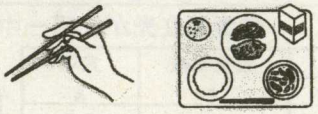
チェックポイント❸
食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。

（○・△・×）

チェックポイント❹
食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。

（○・△・×）

チェックポイント❺
配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。



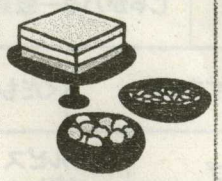
（○・△・×）

チェックポイント❻
地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。

（○・△・×）

ひなまつりに食べる縁起物

ひしもち、ひなあられ

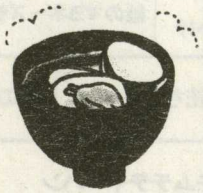


赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

ちらしずし

女の子のお祭りにぴったりな華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

うしお汁



はまぐりの貝がらは、同じ貝としかぴったり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。

白酒

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒やカルピスにしましょう。

★３年生リクエスト給食　結果発表★

卒業まであとわずかの３年生。卒業前に「もう一度食べたい給食」アンケートを実施しました。今年は、集計結果で３年生の１位～３位に選ばれたメニューが、３月の献立に毎日登場します！みなさんの好きな給食メニューは出てきたでしょうか？　（※印は２月に登場したものです）

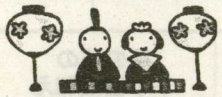
ごはん	めん	パン
①キムチチャーハン	①ラーメン	①きな粉揚げパン
②カレーライス	②ジャージャー麺※	②フレンチトースト
③白飯	③練馬スパゲティ	③ガーリックトースト※

主菜	副菜	汁物・スープ	デザート
①鶏のから揚げ	①パリパリサラダ	①豚汁	①フルーツポンチ
②肉・チキン	②かみかみサラダ	②味噌汁	②ゼリー
③さばの味噌煮	③ナムル	③ミネストローネ※	③モカパフェ

全体のリクエスト結果は、給食室前の掲示板で発表します

今月のこんだてより

３日　ひな祭り献立　　ひな祭り（桃の節句）にちなんで、菜の花を使った“ちらしずし”と“花麩入りのすまし汁”を作ります。



【ひな祭り】は、ひな人形や季節の桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などをお供えして、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

１５日　<お楽しみ給食>　　３年生最終日は、リクエスト人気メニューを取りそろえました。メインは「鶏のから揚げ」をのせた「カレーライス」。デザートは、白玉入りの「フルーツポンチ」にサイダーを加えて完成です！

１年間、本校の学校給食の取り組みにご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。来年度も、子供たちが元気に学校生活を過ごせるよう、安心・安全でおいしい給食づくりを目指していきます！