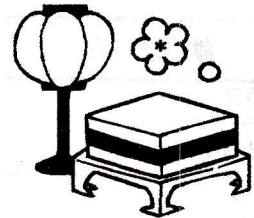


3月3日はひな祭り



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(火) 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。

4日(水) ライスボールスープ

鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもが入ったスープの中に(ごはん、スキムミルク、でんぷん)を混ぜ、ライスボールを作りスープに入れます。

果物

10日(火) りんご

16日(月)

バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ないところで作られる果物です。「ビタミン」は少ないけれども、「ペクチン」というものがたくさん含まれているので、おなかの調子が良いとなるといわれています。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとりんごの重ね煮などにするとおいしいですよ。

生で食べるときは、うすい塩水につけると色が変わることがありません。

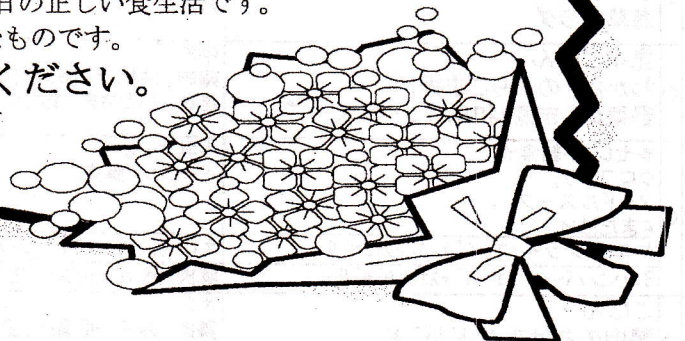
卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。

みなさんの前には、素晴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	644	25.8	21.9	361	2.4	261	0.37	0.55	29	3.1	4.6