

寒さが少しづつ和らぎ、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食べることの大切さや、食べ方のルールやマナーなどを学んできました。
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

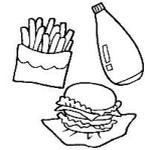
(桃の節句)



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。また菱餅は三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!!

から揚げ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。脂質の摂り過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こす元になります。脂質を摂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送っていましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

①手洗いを忘れずにしましたか。



②給食の準備を協力してできましたか。



③好き嫌いをなく食べましたか。



④よい姿勢で食べましたか。



⑤あいさつを忘れずにしましたか。



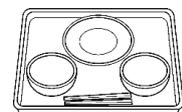
⑥後片付けがきちんとできましたか。



⑦お箸を正しく使えましたか。



⑧残さず食べることができましたか。



2月に使用した主な食材産地



にんじん…千葉県

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…茨城県

きゃべつ…愛知県

はくさい…茨城県

ピーマン…茨城県、宮崎県

ちんげん菜…静岡県

ほうれん草…茨城県

きゅうり…埼玉県、茨城県

ねぎ…千葉県

れんこん…茨城県

もやし…栃木県

はるみ…愛媛県

とりにく…宮崎県

ぶたにく…茨城県

ぎゅうにく…山梨県

