

＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

冬の寒さも和らぎはじめ、日に日にあたたかく春の訪れを感じます。いよいよ、今の学年で過ごす最後の月です。



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年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえてみましょう。



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 いで食べた 	③間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 子などは少しだけ食べた 	⑨きらいなものでも 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！



保護者のみなさまへ

この1年間、学校給食に対し、ご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。エプロン、テーブルクロス洗濯も、清潔に給食を食べるために必要なことです。毎週、洗濯をして持たせていただきありがとうございました。

3日(火) 『ひな祭り献立』
あなご入を混ぜたちらしずしを作り、ひな祭りをお祝いします。

4日(水) 『たこ焼きフライ』
給食のたこ焼きは、じゃがいもを蒸してつぶし、たこやねぎ紅しょうがを入れて衣をつけて揚げます。仕上げに、ソースとかつお節、青のりをかけてたこ焼きをイメージします。

18日(水) 『卒業お祝い給食』
福島県の郷土料理「ごぶゆ」は、ホタテの貝柱でだしを取り、豆麩、人参、椎茸、きくらげ、こんにゃくなどを加え、薄味に味を整えたお吸い物を、会津塗のお椀で食す料理です。多くの食材が盛られている贅沢な料理ながら、「おかわりを何杯してもいい」習慣があり、会津人のおもてなしの心が表現されているごちそう料理です。現在でも、正月や冠婚葬祭など特別な日には欠かせないおもてなし料理です。

給食でも、3年生の卒業お祝いとして作ります。たくさんおかわりしてくれたらうれしいです。

「乾杯ゼリー」はカルピスゼリーとオレンジゼリーの2色で作ります。皆さんの最後の給食が楽しい時間になるように、給食室から思いを込めます♪

※今月の魚料理献立は、今まででよく食べ残菜が少なかった料理を選びました。肉料理はよく作るが魚は…と家庭でも敬遠しがちですが、揚げ物にしたり煮つけにすると給食でもよく食べます。ぜひ、お試しください。

3年生の皆さんへ

給食は、食に関して様々なことを学べる時間です。ただ栄養を摂取するだけでなく、栄養バランスや健康に良い食事のとり方、食事のマナー、郷土食や行事食、地域食材についての知識を深めることができるように、献立をたてています。

成長期の今は、健康な体を、自分自身で作っていく大切な時期です。規則正しい生活リズムと、3食の食事を意識して、しっかりと食べるように心がけてください。

食べるという字は「人を良くする」と書きます。食べることを大切に、輝く未来に力強く進んで行ってください。応援しています！！

