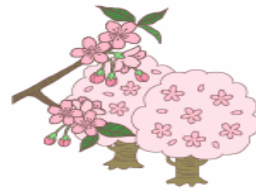




# ＊給食だより＊



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。

## 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 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 
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×



### 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。  
エプロンの洗濯も、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(水) 『ひな祭り献立』  
あなごを混ぜたちらしずしを作り、ひな祭りをお祝いします。



12日(金) 『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(木) 『卒業お祝い献立』  
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。多くの食材が盛り込まれている贅沢な料理ながら、「おかわりを何杯してもいい」という習慣があり、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だそうです。

卒業おめでとう



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らうれしいです。



### 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！！

