

月	火	水	木	金
2 牛乳 ごはん はるさめスープ 揚げぎょうざ 海藻サラダ 小2個 中3個	3 牛乳 ひなまつり ちらし寿司 手まり麩のすまし汁 めだいの西京味噌漬け焼き 野菜のおかかあえ ひしもち	4 牛乳 シュガートースト ABCスープ コロツケ ツナサラダ	5 牛乳 ごはん おから団子汁 さわらの照焼き ハリハリ漬け	6 牛乳 ごはん ポークカレー 焼きフランクフルト 三色こんにやくサラダ
9 牛乳・ミルクコーヒー ごはん みそこんラーメン汁 鶏肉の山賊揚げ はるさめサラダ 中3希望献立	10 牛乳 合格 ターメリックライス コーンスープ マカロニグラタン フレンチサラダ 中学校欠食	11 牛乳 ココア揚げパン じゃがいものスープ ミートボール シーザーサラダ 小2個 中3個	12 牛乳 卒業 赤飯・ごましお お祝いすまし汁 エビフライ 大根サラダ お祝いデザート	13 牛乳 ごはん わかめスープ 花しゅうまい 野菜のナムル 小学校欠食
16 牛乳 ごはん 実だくさんみそ汁 カップオムレツ のり酢あえ 小学校欠食	17 牛乳 ターメリックライス コーンスープ マカロニグラタン フレンチサラダ 小学校欠食	かみかみ食材を使った献立 具だくさんみそ汁		

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか? はい・いいえ	食事の前に手をきれいに洗っていますか? はい・いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか? はい・いいえ
よくかんで食べていますか? はい・いいえ	食事のマナーを守っていますか? はい・いいえ	正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか? はい・いいえ
おやつは時間と量を決めて食べていますか? はい・いいえ	好き嫌いなく何でも食べていますか? はい・いいえ	家族や友達と一緒に楽しく食べていますか? はい・いいえ

「はい」が7~9個 すばらしい! 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。	「はい」が4~6個 あと一歩! できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。	「はい」が1~3個 がんばって! まずはできそうなことから、がんばってみましょう。	「はい」が0個 残念... 自分にはできないことは何かを考えて、挑戦してみましょう。
--	--	--	---

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!

ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もあります。これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようになひな祭りになっていったとされています。

ちらしずし
ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ
関東地方では米粒形のポカシ、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物
はまぐりは、対になっている貝殻でない形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひしもち
厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。