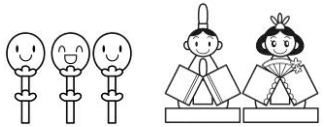
給食だより

3月



平成２８年３月　　学校

３月の目標

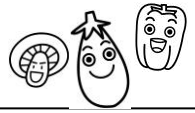
給食の反省をしよう

日に日に暖かく春らしい気候になってきました。学校では締めくくりの月です。１年間の学校生活はどうでしたか？

新しい学年に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

の１年間を振り返ってみましょう

みなさんは，学校や家庭でどのような食生活送っていましたか？
元気に新年度を迎えるためにも，１年間の自分自身を振り返ってみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②１日３食，のこさず食べた	③間食は時間を決めて，食べ過ぎないようにした	④色々な食品をバランスよく食べた	⑤食べることに感謝できた
⑥よくかんで食べた	⑦食事に集中できた	⑧塩分，脂質，糖分の多い菓子などは少しだけにした	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

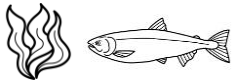
○印は何個つきましたか？できていないところがあった人は，来年度またがんばりましょう！

東日本大震災　復興応援給食

を実施します。

今から５年前の2011年３月11日に東日本大震災が起こりました。

東北地方を中心に，建物が壊れたり，津波の被害を受けたりして，学校給食も長い間，再開できませんでした。東日本大震災を忘れずに，東北地方の復興を応援する意味を込めて考えた，東北地方の特産物を使用した献立になっています。



●宮城の鮭飯（みやぎ　さけめし）
鮭と仙台の油麩（あぶら　ふ）を使った混ぜご飯

●東北汁（とうほくじる）
南三陸産のわかめと福島のみそを使った実だくさん汁

ひなまつり

３月３日は「桃の節句」とも呼ばれ，女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り，桃の花，白酒，ひし餅，あられなどを供える風習があります。

【ひなまつりの行事食】

・ちらし寿司…桃の節句のおはらいのために，野外で色々な食材を，彩りよくすしめしに混ぜて食べたのがはじまりといわれています。各地の産物が使われます。

・うしお汁…はまぐりの貝殻は，対のもの以外と決してあわないことから，おひなさまのように，夫婦の仲の良さをあらわしています。

給食で

茨城（いばらき）をたべよう

チンゲンサイ

栄養

ビタミンCやカロテンが多くかぜ予防や免疫力を高める働きがあります。また，鉄やカルシウム，リンなどのミネラル，食物せんいも多く含まれています。貧血の予防や便秘の改善の効果もあります。

茨城県はチンゲンサイの生産量が全国第１位です。主に行方市，小美玉市で生産されています。１年を通して生産されていますが，旬は秋から冬です。原産は中国で，日本には 1970 年代に入ってきました。熱を加えると，まろやかな甘みとシャキシャキした食感があり，炒め物やスープ，シチューなどの煮込み料理と，様々な料理に使われています。

★お知らせ★

４月より，納入業者において，ソフトメン・中華めんの製造が中止となることに伴い，この３月を最後にひたちなか市の給食からソフトメン・中華めんがなくなります。

３月は，『カレー南蛮うどん』と『チンゲンサイのあんかけラーメン』でそれぞれ使用される予定です。最後のソフトメン・中華めんをしっかり味わっていただきましょう！！