

給食だより



令和3年3月 学校

3月の目標
給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

1年間の給食を振り返りましょう

①手洗いを忘れずにできましたか 	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食事マナーに気を付けて食べましたか 	⑥食事のあいさつを忘れずにしましたか
⑦後片づけをきちんとできましたか 	⑧はしを正しく使えましたか 	⑨残さず食べることができましたか

感染症に負けない体をつくろう

まだまだ、感染症が心配な状況が続いています。感染症に負けない丈夫な体をつくるための食生活のポイントについて振り返ってみましょう。

- ★早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、1日3回の食事から栄養素をしっかり摂る。
- ★主食・主菜・副菜をそろえる。
- ★塩分、脂質、糖質の取り過ぎに気を付ける。

丈夫な体をつくるためには、運動や睡眠時間の確保も重要です！

食育歳時記 桃の節句



3月3日は、「桃の節句」や「上巳の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句は、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った雛遊びと、中国から伝わった上巳のはらいの行事（人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事）が結びついた行事です。

桃の節句につくられる行事食には、ちらしずしやはまぐりの潮汁などがあります。

ちらしずし

ちらしずしは、見た目が華やかで、えびやれんこんなどの縁起のよい食材がたくさん使われています。えびは腰が曲がっていることから「長生き」、れんこんは穴が開いていることから「見通しがきく」、豆は言葉遊びで「健康でまめに働ける」などの意味があります。彩りがあり、華やかで祝いの席にぴったりの料理です。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝殻は、対になっている殻以外とは合わないという特質があります。そのことから、はまぐりは仲のよい夫婦の象徴として重用され、桃の節句を祝う潮汁や婚礼などの祝い事の料理に使われています。



<お知らせ>

◆茨城県産農産物を使用した簡単朝食メニュー動画について

茨城県産農産物を使った簡単朝食メニューに関する動画が、県のホームページに掲載されています。今回、朝食メニューを紹介するのは、「いばらき大使」であり野菜ソムリエプロの資格を持つ中学1年生の緒方 湊さん（横浜市在住）です。ぜひ、朝食づくりの参考としてください。

掲載メニュー

- ①れんこんのすり流し汁
- ②白菜丼
- ③さつまいもの簡単デザート

※生産量

全国第1位

全国第2位

全国第1位



れんこん



白菜



さつまいも



動画リンク <https://youtu.be/0k70KrZwSso>

◆県産水産物の無償提供について

3月は、県産水産物の加工品（ヒラメフライ、さばのみりん干し、しらす干し）が給食に無償提供されます。この無償提供は県の事業として行われるもので、県産の魚の消費拡大、生産者の経営安定を目的としています。しらす干しは、「しらすと青菜のチャーハン」に使用します。