

給食だより 3月

平成31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。

1年間の給食を振り返ってみましょう

早いもので学年最後の月です。学校での給食時間の様子はどうでしたか？おいしく楽しく食べることができましたか？1年間の給食を振り返って、チェックしてみましょう。
○：できた △：もう少し ×：できなかった

<input type="checkbox"/> 手洗いを忘れずにできた。 	<input type="checkbox"/> 給食の準備を協力してできた。 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。 
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食べた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた。 	<input type="checkbox"/> はしを正しく使うことができた。 
<input type="checkbox"/> マナーを守って、友達と仲良く食べた。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに食べた。 	<input type="checkbox"/> 後片付けがきちんとできた。 

みなさん、○は何個ありましたか？今年度の給食はもうすぐ終わってしまいますが、△や×の項目は意識して、給食をおいしく、楽しんで食べてください。来年度は○の項目が増えるように頑張りましょう。

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、桃の花や白酒を供えてお祝います。起源は中国の漢の時代からで、身についた悪いものを流すため、草やわらで作った人形で体をなでて、それを海や川に流してお払いをしたことが始まりだといわれています。現在の

ように、豪華なひな人形を飾るようになったのは江戸時代からだそうです。
ひなまつりにまつわる食事には、ちらし寿司やひし餅、ひなあられの他にもサザエなどの巻貝や縁起物のはまぐりがあります。今月の“とと（魚）をたべよう”では、はまぐりをとりあげているので、ご覧になってください。



組み合わせのよい食べ方

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖



1つの食品には多種類の栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。

主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。みなさんも組み合わせのよい食べ方を考えてみて下さい。

 主食  米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	 主菜  魚介・肉・魚などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	 副菜  野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。	 汁物 (飲み物)  水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。
---	---	--	--

茨城をたべよう

給食で

チンゲンサイ

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、坂東市、小美玉市で作られています。チンゲンサイには、ビタミンCやカロテンが多く含まれ、かぜを予防してくれます。また、貧血を予防してくれる鉄や、骨を丈夫にしてくれるカルシウム、おなかの調子を整えてくれる食物せんいも含まれています。

はまぐり

茨城県で水揚げされるはまぐりには、「鹿島灘はまぐり」と呼ばれるものがあります。大洗から千葉県の犬吠埼にかけて広がる鹿島灘の特産品です。はまぐりには、骨を丈夫にするカルシウムと貧血を予防する鉄が多く含まれています。また肝臓の働きをよくするタウリンというアミノ酸も含まれています。

とと(魚)をたべよう

