給食だより



3月の目標 給食の反省をしよう ■

平成27年3月

学校

暖かな風、土のにおいに心がはずむ3月、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。1年間 どのようにすごしてきたのか、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	④3 つのグルー プの食品をバラ 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 どは少しだけに	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
		UE A	@	

きちんと座って食べていますか?



- ★背中はまっすぐですか?
- ★ひじをついていません か?
- ★足はそろえて床に着いて いますか?





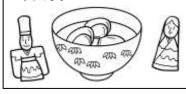
3月3日はひな祭りで、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひし餅、あられなどを供える風習があり、桃の節句とも呼ばれます。

桃の花は、まよけの力があるといわれ、桃の花を飾り、桃の葉を入れたお風呂に入ることで、安全で健康にくらせるようにと願いました。また、ひし餅の三色は、ピンク(桃の花)・白(雪)・緑(新しい芽)で春を表すといわれています。



はまぐり

はまぐりは、同じ貝殻同士でないと形があわないため昔から仲のよい夫婦の象徴とされてきました。そのため、ひな祭りや結婚式の料理によく使われます。ビタミンB₂やミネラルが豊富なおいしい目です。



9

春を呼ぶ野菜

小き 山菜として古くから食べられているほか、 畑で栽培されています。煮物やきゃらぶき などにして食べます。



ど

現在は日光を当てずに育てた軟化栽培が ほとんどですが、野生のものは早春にでた 若芽や茎を食べます。



たけのこ

土から掘りだした後の新鮮なうちに食べます。たけのこごはんや若竹煮などで味わいましょう。



茨城をたべよう 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, 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した食感があり、炒め物マープ、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。

も向の魚の 並は置かの代子よろん対この むも置の巻の えぎのたとぐ