

3月給食だより



◇1年間を振り返ってみましょう◇

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

できてきないところがあった人は、来年度にまた頑張ってみましょう！

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

卒業生のみなさん、 ご卒業おめでとうございます。



中学校卒業後は、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷った時は、ぜひ給食を思い出してください。メニューの組み合わせや食べる量など、参考にしてみてください。

日本人は中学校卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんはまだまだ成長期の真っただ中です。今後も栄養バランスを考えて食事をし、牛乳や小魚などのカルシウムを多く含んだ食品もしっかりとるようにしてくださいね。



3月3日は桃の節句

3月1日に桃の節句献立を
実施します！

桃の咲く時期なので「桃の節句」と呼ばれます。女の子の誕生を祝福し、健やかな成長を願う日です。ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅やちらし寿司、白酒などでお祝いします。中国から伝わった「上巳の節句」を起源としますが、江戸時代以降、日本ではひな人形を飾る「ひなまつり」という日本固有の文化となって、受け継がれています。

桃の節句の食べ物

ひし餅



桃の花や太陽を表す“赤”

雪に見立てた“白”

新緑や大地を表す“緑”

この三色を重ねることで、桃の花がほころび、残雪の下に緑が芽吹く、春の訪れとともに、子どもの健やかな成長を願う気持ちが込められています。

3月1日の給食には、この三色の大福が登場します！
お楽しみに★



地産地消

6日(水曜日)

ふわふわ玉子丼
大根のサラダ
オレンジ
牛乳

米やたまご、鶏肉、豆腐、にんじん、葉ねぎ、きゅうり、だいこん、牛乳など、防府市内や山口県内で生産された食材をたくさん使っています！
地元の食材のおいしさを感じながら味わっていただきましょう！