



日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

◇1年間を振り返ってみましょう◇

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？
- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？
- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



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があります。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。

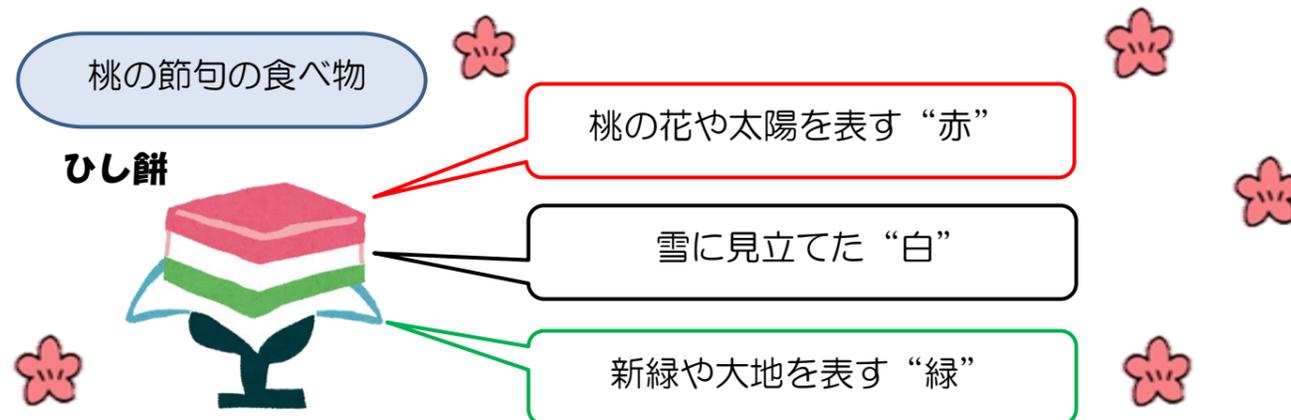


3月3日はひなまつり

3月3日にひなまつり献立を実施します！

桃の咲く時期なので「桃の節句」とも呼ばれます。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。



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。



- 11日(水曜日)
- 白ご飯
- あじのみりん焼き
- ひじきと大豆のサラダ
- 肉団子と野菜のうま煮
- 県産レモンゼリー
- 牛乳

米やあじ、ひじき、大豆、肉団子、レモンゼリー、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！

