

	月	火	水	木	金
こんだて	3月の目標 ●1年間の食生活をふりかえろう。 ○食べ物と健康について考えよう。			1日 きよみかん	2日 ひしもち 3日 ひなまつり
写真	ひな祭り ひな祭りは、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひな祭りの行事食を食べたりしてすごします。ひな祭りに食べる行事食は、ひしもちや、はまぐりのうしお汁などがあります。			セロリのカレーマヨあえ 具沢山★いろんな食品を食べてね むぎごはん につけ	なのはなのあえもの あかりをつけましょ ぼんぼりに〜♪ ちらしずし あさりのすまじる
こんだて	5日 りんご 6年1組 リクエストメニュー♪ (ごはん・にくやさい・チーズ) タコライス おまめのスープ	6日 れいとうようなし 6年1組 リクエストメニュー♪ ごぼうメンチカツ おきなわふう だしこんのばいにくあえ やきそば	7日 沖縄県産 品種「アイコ」が登場 プチトマト ぎょうざ チャーハン パンサンスー	8日 さばの日 さばはEPAとDHAが豊富！ きんぴられんこん さばのてりやき あわごはん とうがんのみそる	9日 オレンジ 雑穀の日 ミネラル豊富！ しっかりかんでね ごぼうサラダ ごこくごはん チキンカレー
写真					
こんだて	12日 パナナ 牛肉とピーマンの細切り炒め☆ チンジャオロース あわごはん はるさめスープ	13日 ゆきみだいふく 6年4組 リクエストメニュー♪ さわらのゴマみそやき たけのこごはん キャベツときゅうりのあえもの	14日 ホワイトデー 6年3組 リクエストメニュー♪ ブロッコリーサラダ あげパン さけとはくさいのクリームに	15日 はっさく 6年4組 リクエストメニュー♪ (ごはん・ぐ) チーズぎゅうどん きこのみそる	16日 チョコチップクッキー 6年2組 リクエストメニュー♪ (めん・ぐ・しる) ラーメン きりしまだいのあえもの
写真					
こんだて	19日 すだちゼリー 食育の日 卒業＆修了に向けてすこし早いめの沖縄風お祝い料理☆ クーブリチー のりまきたまご あかまいごはん なかみじる	20日 ストロベリーアイス ほしのコロケ 6年2組 リクエストメニュー♪ スパゲティ ナポリタン チョップドサラダ	21日 春分の日 学校給食 摂取基準 C:エネルギー 640kcal P:たんぱく質 18~32g F:脂質 18~20g	22日 卒業式 	23日 修了式
写真					



の1年間をふりかえってみましょう

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年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



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、残さないうちで食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった	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、糖分の多い菓子は少しだけ食べた	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
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう！



3月のこんだてに6年生のリクエストメニューを取り入れています。

お楽しみに♪

- 5日：タコライス(1組)
- 6日：冷凍洋なし(1組)
- 13日：雪見だいふく(4組)
- 14日：あげパン(3組)
- 15日：チーズ牛丼(4組)
- 16日：ラーメン(2組)
- チョコチップクッキー(3組)
- 20日：ストロベリーアイス(2組)

給食を通してみなさんに伝えたいこと

給食は食に関するさまざまなことが学べます。食マナーを身につけることができた、栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片づけができたりし、郷土食や行事食、地域でとれた食材について知ることでもできます。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食が食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。

