

# 食育だより

2025年3月

吉見町学校  
給食センター

まだまだ寒い日が続いているが、木々の芽も少しずつふくらみ始め、寒さの中にも

春の香りがしてくる季節になりました。今月は今の学年・クラスで過ごす最後の月です。

この1年間、給食時間を楽しく過ごせましたか？締めくくりの月にしましょう。

## \*一年間の食生活をふりかえってみましょう\*

**食生活と健康チェック!**

この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

朝ごはんを毎日食べている	食事は好き嫌いをしないで残さず食べている
かむことを意識し、よくかんで食べている	1日3食、決まった時間に食べている
おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている	家族や友達と一緒に楽しく食べてている
食事の前に必ず手を洗っている	食事の後は歯を磨いている
早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている	運動をしたり、体を動かして遊んだりしている

ここぞからだの健康のために、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかつたところは、意識して取り組むようにしましょう。

**\* 3月3日はひな祭り献立です**

(献立:ごはん 牛乳 春の香汁 花型豆腐ハンバーグ 五目ごはんの具 ひながし)

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸運を願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、ひし餅やうしお汁、ちらしうしなどがあります。

**\* 東二小6年生の考えた副菜メニューの登場 \***

※東第二小学校の6年生が家庭科の授業でたてた献立の副菜を給食に取り入れました。主菜との組合せや彩、野菜の旬などを考えて作ることができました。

7日(金)「豆苗とコーンの炒めもの」・・・初登場「豆苗」は、エンドウ豆が原料！  
17日(月)「青菜のお浸し」・・・ダシ汁を使ってうま味アップ！  
6年生のみなさん。素敵な副菜を考えてくれて、ありがとうございました。

※2月の給食に「よしみいちご入りフルーツポンチ」を出しました。こまかく切ったイチゴの赤がとてもきれいな「フルーツポンチ」になりました。

今年度の吉見町産の野菜は「じゃが芋・玉ねぎ・にんにく・大根・ねぎ・トマト・きゅうり・里芋・白菜・吉見いちご」をつかいました。来年度も新鮮で安心な野菜を使っていきたいと考えています。