



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ますが、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年間の振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

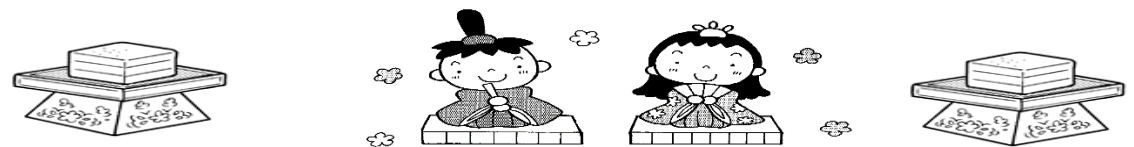
<p>朝ごはんを毎日食べている</p> 	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p> 
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p> 	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p> 
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p> 	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p> 
<p>食事の前に必ず手を洗っている</p> 	<p>食事の後は歯を磨いている</p> 
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p> 	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p> 

心と体の健康のためには、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。できなかったところは、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せを願う日です。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、ちらしずしなどがあります。



* とうにしょう ねんせい かんが ふくさい とうじょう * 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」を使いました。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。

