



# 3月号 食育だよ

令和4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年間で食べ物の好き嫌いが少しでも減っていたら嬉しいです。

## \*一年間の食生活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。

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

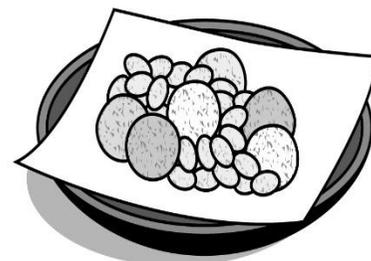
※3月の献立に東第二小学校の6年生が家庭科の授業で考えてくれた副菜があります。主菜や味付け、栄養のバランスなど色々と考えて作ってくれました。カレー風味やポン酢しょう油、バターしょう油などの味付けの工夫をしてくれました。お楽しみに！

## \* 3月3日はひな祭り献立です \*



地粉うどん 牛乳 菜の花うどん汁 みたらしポテト餅 野菜のポン酢和え ひなあられ

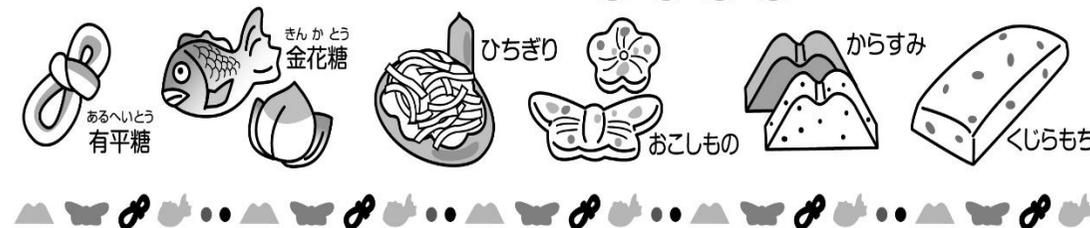
# ひな菓子



3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東地方は米粒形の「ポン菓子」で、砂糖で甘く味つけしたもので、関西地方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけしたものです。

ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りきりや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花草(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県東濃地方)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

## 「ひな菓子」いろいろ



## \* ご卒業おめでとございます \*

小学校6年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。中学校に進んでも、勉強や部活動がんばってください！ 中学校3年生の皆さんは、中学校を卒業すると学校給食ともお別れです。給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。自分が食べたものが未来の健康な体を作っていきますよ。素敵な大人になれるかは、自分次第です。がんばってくださいね。

