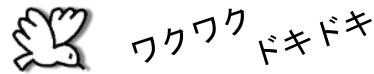


# 給食だより 3月号

尼崎市立名和小学校

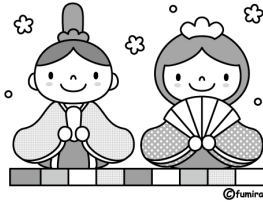


食生活チェック



窓越しの日差しに、春の訪れを感じられるようになり、少しウキウキする気がします。

6年生のみなさんには、小学校生活最後の給食になりなすので、おいしく味わって食べましょう。



## 今期のこんだてより

### 3月3日(月) 行事食

ちらしずし 牛乳 こうやどうふのたまごとじ  
なの花のすまし汁 きざみのり ひしもち



桃の節句の行事食です。「桃の節句」は、五節句の一つで、子どもたちの健やかな成長と幸せを祈る行事です。一般的に、「ちらしずし」「ひしもち」「白酒」など、はなやかな彩りの料理でお祝います。

### 3月5日(水) セレクト給食めいわ

うずまきパン 牛乳 じゃがいものからあげ わかめスープ  
タンドリーチキン又はてりやきチキン フレンチサラダ  
りんご&カムカムゼリー又はブルーベリーゼリー

名和小学校の特別献立です。

うずまきパンは変更していませんが、じゃがいものからあげ、フレンチサラダがはいてスープの種類が変更になっています。

タンドリーチキンとてりやきチキンのうち1つ、ゼリーも2種類のうち1つを選びます。6年生は卒業セレクト給食になります。

### 3月14日(金) 行事食

赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き かきたま汁  
小松菜のアーモンドあえ

こまつな

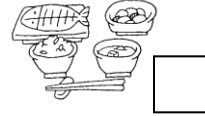


6年生の卒業をお祝いして、『赤飯』の献立です。

赤飯に使用する「小豆」は、赤い色が悪いことを追い払うと言われ、古くから縁起の良い食べ物とされています。また「ぶり」は、成長とともに名前が変わることから「出世魚」と呼ばれ、めでたい席や門出を祝う席などの料理に使われます。

①朝ごはんは毎日食べていますか？

朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。



②牛乳は残さず飲みましたか？

牛乳には歯や骨を強くするカルシウムや、体を作るたんぱく質がいっぱいの、大切な食品です。



③「にんじん」や「ほうれんそう」などの色のこい野菜を残さずに食べましたか？

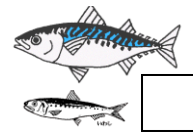


④「キャベツ」や「キュウリ」などの色のうすい野菜を残さずに食べましたか？

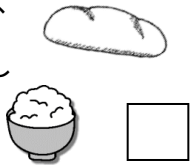


⑤魚はしっかり食べましたか？

サバやイワシにはEPAやDHAがいっぱい。血液をサラサラにし、脳の働きを活発に！



⑥おかずだけでなくパンやごはんもきちんと食べましたか？

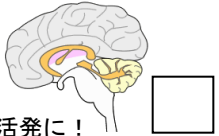


⑦「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？



⑧よくかんで食べていますか？

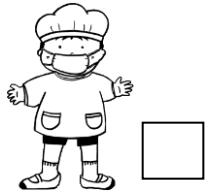
たくさんかむとあごがきたえられ歯並びがよくなります。脳が刺激され働きが活発に！



⑨食事の手あらいは、できましたか？



⑩給食当番の仕事はきちんとできましたか？



あなたの結果はいかがでしたか？  
○がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康な体づくりを心がけましょう。残念ながら○が少なかった人は、自分の食生活を見直し、○になるようにがんばりましょう。

給食最終日は  
3月18日です。

