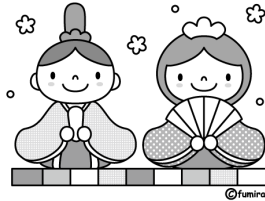


給食だより 3月号

尼崎市立名和小学校



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1日(金) 行事食

ちらしずし 牛乳 こうやどうふのたまごとじ さつま汁
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します。

3月8日(金) セレクト給食めいわ

ホットドッグ 牛乳 じゃがいものからあげ レタススープ
りんご&カムカムゼリー又はブルーベリーゼリー

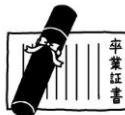
名和小学校の特別献立です。ホットドッグは変更していませんが、じゃがいものからあげがはいってスープの種類が変更になっています。ゼリーは、2種類のうち1つを選びます。6年生は卒業バイキング給食になります。

3月11日(月) 新献立 豆乳汁

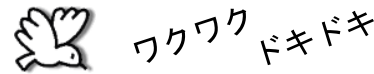
豆乳の入った大豆ペーストを使用したおみそ汁です。豆類が苦手な子どもにも、おいしく食べられるように工夫しています。家では大豆ペーストの代わりに豆乳を使用してもおいしくできます。

3月15日(金) 行事食

赤飯 牛乳 とり肉のくわ焼き かきたま汁
きゅうりとわかめの酢の物 たい焼き



6年生の卒業をお祝いして、『赤飯』の献立です。

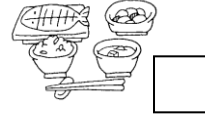


食生活チェック



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？

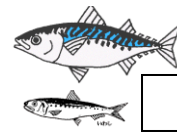


④「キャベツ」や「キュウリ」などの色のうすい野菜を残さずに食べましたか？

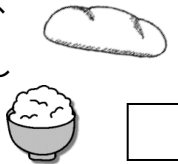


⑤魚はしっかり食べましたか？

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？

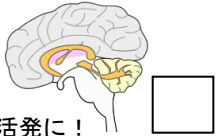


⑦「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？



⑧よくかんで食べていますか？

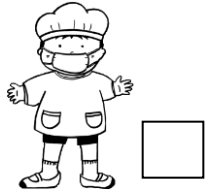
たくさんかむとあごがきたえられ歯並びがよくなります。脳が刺激され働きが活発に！



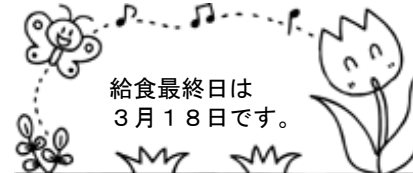
⑨食事の手あらいは、できましたか？



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。