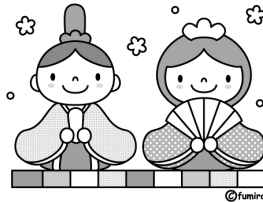


# 給食だより 3月号

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ますので、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(木) 行事食**  
 ちらしずし 牛乳 こうやどうふのたまごとじ  
 のっぺい汁 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16日(水) 行事食**  
 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 小松菜の炒り煮  
 肉だんごのすまし汁



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。

3月8日(火) みそラーメン  
 3月9日(水) カレーライス  
 3月10日(木) ハンバーグ  
 3月14日(月) チキンカツ

今年最後の期になるので、児童に好評な献立を取り入れています

3月にはデコポン、清見オレンジ、りんごの果物ができます。

ワクワク ドキドキ

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？

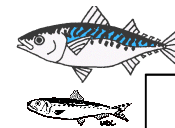



④「キャベツ」や「キュウリ」などの色のうすい野菜を残さずに食べましたか？




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！



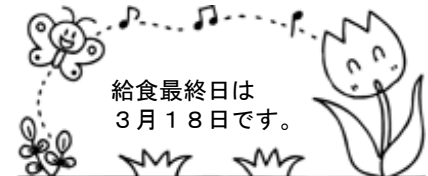

⑨食事の手あらいは、できましたか？




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。