



きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p>ひなまつり</p> <p>3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。</p>	<p>1</p> <p>ごはん はるま 春巻き はるさめ 春雨サラダ キムチスープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>2</p> <p>おやこ 親子うどん にくだんご 肉団子 ちくわのあえもの ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>3</p> <p>◎ちらしずし さいきょうや さわらの西京焼き なはな 菜の花のごま和え じる すまし汁</p>	
<p>6</p> <p>ごはん とり 鶏のから揚げ しおこんぶ 塩昆布サラダ とうふ 豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>7</p> <p>ごはん シューマイ ほいこーろー ◎回鍋肉 わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイは1人2個です。</p>	<p>8</p> <p>ごはん さばけチャップ煮 コーンサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>9</p> <p>しやく ☆食パン☆イチゴジャム オムレツ ツナサラダ コーンクリームスープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>10</p> <p>ひきにく ひき肉カレー ふくじんづ 福神漬け りんご りんごサラダ ぎゅうにゅう 牛乳</p>
<p>13</p> <p>ごはん いわしのにっ 煮付け きりぼしだいこん い 切干大根の炒り煮 さつまいものみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>14</p> <p>ごはん ハンバーグ シーザーサラダ やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>15</p> <p>バイキング給食</p>	<p>16</p> <p>しょうゆ しょうゆラーメン ギョウザ だいこん 大根サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ギョウザは1人2個です。</p>	<p>17</p> <p>卒業式</p>
<p>20</p> <p>春分の日</p>	<p>21</p> <p>ごはん てや 照り焼きチキン やさい 野菜ののり和え じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>22</p> <p>ごはん さけしおや 鮭塩焼き なはなからしあ 菜の花の辛子和え いなかじる 田舎汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>23</p> <p>こめこ 米粉パン メンチカツ オニオンサラダ クリームシチュー ぎゅうにゅう 牛乳</p>	

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

◎は3月生まれのリクエストメニューです。

☆は卒業生のリクエストメニューです。

給食を通して学んだことをふり返ろう！

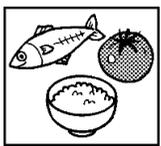
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



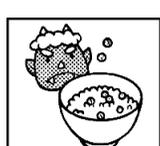
④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



☆バイキング給食の約束☆

- 好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、主食、主菜、副菜、汁物など栄養バランスを考えよう。
- 自分の適量を考えて、残さず食べられるように料理を取るようになろう。
- マナーを守り、周りの人のことを考えて料理を取ったり、きれいに盛りつけたりしよう。



バランスのよい食事ってどんなのかな？

副菜を残していないかな？
【おもに緑・赤の食べ物】

主菜はあるかな？
【おもに赤の食べ物】

主食はあるかな？
【おもに黄の食べ物】

野菜を中心としたもので、おもにからだの調子をとのえます。

魚や肉・卵・大豆製品など、おもにからだをつくるものになります。

ごはん・パン、めん類など、おもにエネルギーのもとになります。

主食・主菜・副菜を「ばっかり食べ」していませんか？かわるがわる食べるようにしましょう。