



3月の献立表



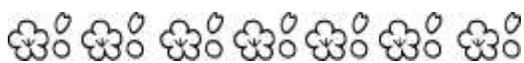
月	火	水	木	金
<p>☆バイキング給食の約束☆</p> <p>●好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、主食、主菜、副菜、汁物など栄養バランスを考えよう。</p> <p>●自分の適量を考えて、残さず食べられるように料理を取るようにしましょう。</p> <p>●マナーを守り、周りの人のことを考えて料理を取ったり、きれいに盛りつけたりしよう。</p>			<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・牛乳 ・白身魚のフライ ・コーンサラダ ・オニオンスープ 	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜カレー ・牛乳 ・福神漬 ・桃のゼリー
5日	6日	7日	8日 ◆	9日
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・豚肉のみそ炒め ○ゆかり和え ・ふのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ワカメラーメン ・牛乳 ・シューマイ(3個) ・いんげんの中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・つくね ・菜の花の和え物 ・キャベツのみそ汁 	<p>バイキング給食</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○納豆チャーハン ・牛乳 ・きくらげの中華サラダ ・春雨スープ
12日	13日	14日	15日 ◆	16日
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・鶏肉の照り炒め ・アスパラのごま和え ・大根のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・ギョウザ(3個) ・チンジャオロース ・卵の中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さわらのゴマ焼き ◇白菜の辛子和え ・高野豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○クリームスープパゲッティ ・牛乳 ・オムレツ ・ブロッコリーサラダ ◇手作りプリン 	<p>卒業式</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。
- ・2日野菜カレー、5日ゆかり和え、9日納豆チャーハン、15日クリームスープパゲッティはチャレンジリクエストメニューです(○)。
- ・6日ワカメラーメン、14日白菜の辛子和え、15日手作りプリンは思い出給食です(◇)。
- ・◆は栄養士訪問予定日です。

1年をふり返りましょう

3学期もあとわずかになりました。この1年間の献立表や食育だよりでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にさせていただけたでしょうか。1年間ふり返ってあてはまるところに○をつけてみましょう。

<p>食事の準備に協力できた。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>好き嫌いせずなんでも食べた。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>よくかんで食べた。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>食事の前にはきれいに手を洗った。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>きれいなハンカチを毎日持ってきた。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>
<p>よい姿勢で食べた。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>友だちと仲よく、楽しく会食できた。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>後片づけがきちんとできた。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>食器をていねいにつかった。</p> <p>「はい」・「いいえ」</p>
<p>「はい」の数は、いくつありましたか？ 「いいえ」だったところは4月から「はい」になるようにがんばりましょう。</p>				



桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」（じょうしのせつく）とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代ころに始まり、一般にひろまったのは、明治以降といわれています。それまでは、厄（やく）をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

