



今年度も残すところ1か月となりました。みなさんは、どんな1年を過ごしましたか。3月は新しい学年、学校へ旅立つ準備の月です。この1年の食生活を振り返り、4月からのスタートに向けて、生活を整えましょう。

## 1年間の食生活をふりかえろう

 □食事の前にしっかりと手洗いができた	 □「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた	 □おやつは時間や量を決めて食べた	 □食事の準備や片付けのお手伝いができた
 □よくかんで食べることができた	 □毎日、朝ごはんを食べることができた	 □姿勢よく食事ができた	 □苦手なものもがんばって食べた



## シルエットクイズ



今年度紹介した、ふるさと給食食材からクイズです  
(○にはひらがなが入ります)



### ① かが〇〇いも

すりおろすと強いねばりがあり、丸い形をしている。能美市・小松市の一部の地域でしか作られていない高級ないも。



### ② 〇〇のこ

小松市の東山区で多く作られている春が旬の食べ物。大きく育つと、竹になる。



### ③ こまつ〇ま〇

石川県・福井県・富山県の中で、小松市が最大の産地。5月頃から出荷が始まる。果肉が柔らかく、程よい酸味が特徴。赤い色をしており、リコピンという栄養が多い。



### ④ アロマレッド〇〇じん

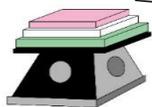
冬が旬の野菜。小松市で作られているのはアロマレッドという品種で、甘みがあり生でも食べられるのが特徴。

## 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」や「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。



桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司やひなあられなどがあります。



<ひしもちの色の意味>  
赤(ピンク)…桃の花、魔除け  
白…雪、清浄、子孫繁栄  
緑…新芽、健康

## ふるさと給食

### 小松菜



トマトやきゅうりの収穫が終わった後のビニールハウスで小松菜を育て、その後また、トマトやきゅうりを育てています。給食では、小松菜をスープに入れたり、卵と一緒に炒めたりします。

## ★給食室からみなさんへ★

この1年、みなさんが健やかに成長してほしいという願いを込めて、給食を作ってきました。これからも食事を大切にし、健康に過ごしてくださいね。



(シルエットクイズの答え)  
①かがまるいも ②だけのこ  
③こまつとまと ④アロマレッドにんじん

## 3月分給食献立もりつけ表

3ブロック	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
<b>3日</b> 豚肉とれんこんのきんぴら ひなまつりゼリー ちらし寿司 お魚団子のみそ汁 ひな祭り献立	<b>4日</b> くきわかめのごま酢あえ 焼きギョーザ 2個 ごはん 五目ラーメン	<b>5日</b> カリフラワーのカレーソー ミルクロール 鮭のレモンソース ポークシチュー	<b>6日</b> こぶ和え ししゃものしょうが天ぷら 2個 ごはん じゃがいものそばろあんかけ	<b>7日</b> ツナ卵サラダ セルフサンド ヨーグルト ポークウインナー 2本 小松菜とトマトのワンタンスープ ミルクコッペパン
<b>10日</b> かぶと海藻のサラダ いよかんゼリー カツカレー 中学生受験応援献立	<b>11日</b> ごま和え あじのねぎだれ ごはん 江戸っ子煮	<b>12日</b> 小松菜と卵のソー ミルクロール 金沢白糍のクリームスープ ひるひる給食	<b>13日</b> れんこんとツナの和えもの 卒業デザート 若鶏のたつた揚げ 2個 赤飯 ごましお 紅白すまし汁 卒業お祝い献立	<b>14日</b> 祝卒業 卒業式 卒業証書
<b>17日</b> フルーツゼリーあえ チキンライス マカロニスープ	<b>18日</b> ほうれん草のクリームスパゲティ 米粉バターパン 春キャベツのサラダ	<b>19日</b> 白身魚の甘酢からめ ごはん 卵スープ	<b>20日</b> 春分の日 春分の日 春分の日	<b>21日</b> じゃがいものみそ炒め ごはん 肉豆腐
<b>24日</b> 修了式	<b>今月の目標</b> 1年間の食生活を振り返ろう			

