



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○○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 ○○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○ま○

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○○じん

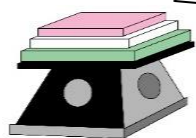
冬が旬の野菜。小松市で作られているのはアロマレッドという品種で、甘みがあり生でも食べられるのが特徴。

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、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
3日 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	4日 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	5日 カリフラワーのカレーソテー ミルクロール 鮭のレモンソース ポークシチュー	6日 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	7日 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
10日 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	11日 ごま和え あじのねぎだれ ごはん 江戸っ子煮	12日 小松菜と卵のソテー ミルクロール 金沢白糰のクリームスープ ひるひる給食	13日 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	14日 祝卒業 卒業式 卒業証書
17日 フルーツゼリーあえ チキンライス マカロニスープ	18日 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	19日 白身魚の甘酢からめ ごはん 卵スープ	20日 春分の日 春分の日 昼夜の区別	21日 じゃがいものみそ炒め ごはん 肉豆腐
24日 修了式	今月の目標 1年間の食生活を振り返ろう			

