



## 1年間の食生活をふりかえろう!

自分の食生活をふりかえって、できているものに○をつけましょう。  
○の数が少なかった人は○が増えるようにがんばりましょう!

 <input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日きちんと食べている。	 <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めて食べている。	 <input type="checkbox"/> 夜遅くに食べ物を食べないようにしている。	 <input type="checkbox"/> 1日3食を大体決まった時間に食べている。	 <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを必ずしている。
 <input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べている。	 <input type="checkbox"/> 給食の時間にマナーを守って楽しく食べている。	 <input type="checkbox"/> のどがかわいた時に飲むのは水やお茶にしている。	 <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物もがんばって食べている。	

## 桃の節句

3月3日は「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれます。ひなまつりは、この節句にあわせた女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなまつりは、病気やけがなどの災いをはらうために紙で作った人形を川に流したことが始まりと言われています。

桃の節句に食べられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ひなあられなどがあります。

貝は対になっている貝でないとはつたりと合わないため、仲の良い夫婦を表す

給食では、みなさんの成長と幸せを願って貝の入ったすまし汁とひなあられを提供します。



あさりのお吸い物

赤色は生命 白色は雪の大地  
緑色は木々の芽吹きを表す



ひしもち/ひなあられ



ひなあられ  
ちらし寿司  
かき揚げ  
とうふとあさりのすまし汁  
ひなまつりこんで

## 給食室からみなさんへ

「みなさんが元気で健やかに成長できるように」と願いを込めて一生懸命給食を作ってきました。給食を通して学んだこと、栄養や食事のマナーなどについて、普段の生活にもぜひ生かしてください。これからも食事を大切に、健康に過ごしてくださいね。



## 3月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

1ブロック 中学校	月	火	水	木	金
			1日 キャベツのソテー 照焼きミートポール4こ バターロール ポークシチュー MILK	2日 ミントマト2こ ひなあられ ちらし寿司 かき揚げ 豆腐とあさりのすまし汁 MILK <b>ひなまつり献立</b>	3日 青菜の甘酢和え ししゃものしょうが天ぷら2こ ごはん 江戸っ子煮 MILK
6日 いよかんゼリー カツカレー <b>中学生受験応援献立</b>	7日 花野菜サラダ キャロットパン オムレツ 野菜のクリームスープ MILK	8日 焼きビーフン 揚げギョーザ3こ ごはん たまごスープ MILK	9日 紅白なます 卒業デザート ごましお 若鶏のたつた揚げ 赤飯 すまし汁 MILK <b>卒業お祝い献立</b>	10日 <b>卒業式</b> 	
13日 卵サラダ チーズ バターロール スパゲティナポリタン MILK	14日 ひじきナムル さつまあげの三味焼き2こ ごはん ジャジャン豆腐 MILK	15日 切り干し大根の炒り煮 さんまのゆず味噌煮 ごはん 肉じゃが MILK	16日 チリコンカン 清見オレンジ セルフサンド(米粉ミルクパン) MILK	17日 ふくらぎとれんこんの甘酢あんからめ ひじきふりかけ ごはん とり野菜汁 MILK	
20日 きんぴらごぼう 鯖の生姜煮 ごはん 味噌煮込みうどん MILK	21日 <b>春分の日</b> 	22日 荳わかめのサラダ 豚肉のマーマレードからめ ごはん チンゲンサイと豆腐のスープ MILK	23日 <b>期末短縮 給食無し</b>	24日 <b>修了式 給食無し</b>	

### 今月の目標

1年間の食生活を振り返ろう 免疫力を高める食生活をしよう

※注 3/7(火) 3/8(水) は公立入試ですので、3年生は給食無しです。

はるやす ちゅう **春休み中も!**

