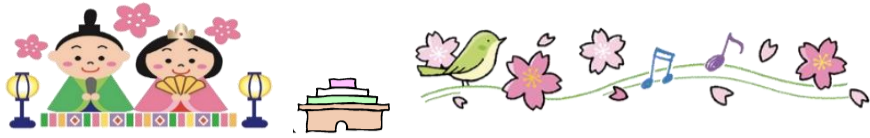


3月給食だよ!

令和5年2月24日

寒河江市立高松小学校 発行



3月の献立から

災害を意識しよう 7日(火) 予定

普段の生活をしていると、災害は身近なものに感じないときがあるかもしれません。しかし、自然災害はいつどこで起きるのか誰にも分かりません。だからこそ、いざという時の備えが大切になります。また、備えた食品は無駄にならないよう日頃の生活で利用しながら保管できるように考えてみることも大切です。

ひなまつり 2日(木) 予定

女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形に桜や橘、桃などの木々を飾り、雛あられやひし餅などを供え、白酒やちらし寿司などの飲食を楽しむ節句まつりです。ひな人形の段飾りも、7段飾り、5段飾り、3段飾り、親王飾り(二人飾り、二人雛)の縁起の良いものになっています。給食では、ちらし寿司の他、菜の花の春の味も楽しむ予定です。

ねらい	日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)		
今年度の給食は、“寒河江らしさと 季節感あふれる おいしい給食”を年間目標とし、食に関する指導を積極的に行ってきました。そして、一年間のまとめになる3月の給食は、学んだことをふりかえりながら、郷土料理や旬の食材を、日替わりのねらいに合わせて味わいましょう。	予定こんだて	ごはん 牛乳 にしんのかんろに あさつきのすみそあえ ちゅうかみそしる はる しゅん た もの 《春が旬の食べ物》	ちらしずし 牛乳 なのはなのあえもの すましじる さんしよくはな 三色花ゼリー 《ひなまつり》	きなこパン 牛乳 フレンチサラダ はくさいとりにくの コンソメスープ しょくもつせんい 《食物繊維》		
	きいろのなかま	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	ごはん さとう ふ ゼリー	コッパン あぶら さとう じゃがいも		
	あかのなかま	牛乳 にしん かまぼこ みそ ぶたにく	牛乳 あぶらあげ かまぼこ えび のり こうやどうふ	牛乳 きなこ ツナ とりにく ウインナー		
	みどりのなかま	あさつき キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ メンマ にんにく	れんこん にんじん かんぴょう しいたけ きぬさや なのはな キャベツ もやし コーン えのき ねぎ	キャベツ フロッコリー ごぼう パプリカ はくさい にんじん たまねぎ		
ねらい	日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
今年度の給食は、“寒河江らしさと 季節感あふれる おいしい給食”を年間目標とし、食に関する指導を積極的に行ってきました。そして、一年間のまとめになる3月の給食は、学んだことをふりかえりながら、郷土料理や旬の食材を、日替わりのねらいに合わせて味わいましょう。	予定こんだて	ごはん 牛乳 さんまのかばやき はくさいの しおこんぶマヨあえ だいこんとネギのみそしる いよかん 《ビタミンC》	カレーうどん 牛乳 ひじきとゆでぼしだいこんの ツナいため フルーツゼリー さいがい いしき 《災害を意識しよう》	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに ポテトサラダ だいこんとはくさいの みそしる たんすいかぶつ 《炭水化物》 【6年生作成献立】	とりにくとほうれんそうの シチューライス 牛乳 キャベツとじゃこのサラダ シューアイス (バナナ・チョコ・抹茶・ストロベリー) 《カルシウム》	ごはん 牛乳 ぶたにくの ケチャップみそに フロッコリーのナムル あさりのみそしる てつぶん 《鉄分》
	きいろのなかま	ごはん ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ごま マヨネーズ	うどん あぶら カレールウ ゼリー	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ごはん あぶら バター こむぎこ シューアイス	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも
	あかのなかま	牛乳 さんま かまぼこ みそ しおこんぶ あつあげ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ひじき ツナ	牛乳 とりにく ハム みそ	牛乳 ベーコン とりにく じゃこ	牛乳 ぶたにく レバー チーズ みそ あさり
	みどりのなかま	はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ いよかん たまねぎ	たまねぎ ごぼう にんじん しめじ ねぎ だいこん こんにゃく	レモン きゅうり コーン にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ パプリカ フロッコリー	にんにく しょうが にんじん ピーマン コーン フロッコリー たまねぎ こまつな
ねらい	日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 からあげ きりぼしだいこんのサラダ 県産なめこのみそしる 《よくかんで食べよう》 【6年生作成献立】	けんさん 県産ぎゅうにくでビビンバ 牛乳 はるさめスープ いちご 《マナーを意識して 食べよう》	ふりかえきゅうぎょう び 振替休業日 (3/18分)	けんさん 県産ぶたロースカツカレー 牛乳 かいそうサラダ てづくりお祝いプリン 《栄養バランス》 卒業おめでとう献立	しゅうりょうしき 修了式
	きいろのなかま	ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ		ごはん あぶら じゃがいも カレールウ プリン チョコ スナック菓子	
	あかのなかま	牛乳 とりにく とうふ みそ	牛乳 ぎゅうにく ベーコン		牛乳 ぶたにく チーズ ツナ かいそう 生クリーム	
	みどりのなかま	にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん なめこ ねぎ	にんにく しょうが ぜんまい ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ いら いちご		たまねぎ にんじん にんにく チャツネ フロッコリー キャベツ パプリカ コーン	

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。



6年生のみなさん、

ご卒業おめでとうございます。

今まで食べてきた小学校の給食を思い出すと、好きな給食が1つ思い浮かびますか。自分の好きなものが言えるのであれば、苦手なものも出てくると思います。

この2つが出てくる人であれば、自分のことが良く分かる人です。苦手なものは、大好きにならなくても、食べられるようになれば、それで良いと思います。

そしてそれは、食べることばかりでなく勉強や運動にもつながり、チャレンジする力になります。何をするにも自分の体が元気でなければなりません。向き不向きよりも、前向きに羽ばたいてください。中学校での活躍を応援しています。

毎日の食、 ちょっと考えてみよう

食育推進のピクトグラムを知っていますか。

★生涯を通じた心身の健康を支える

食育の推進ピクトグラム1~8



★持続可能な食を支える

食育のピクトグラム9~11



★全体の総括ピクトグラム12



農林水産省が作ったピクトグラムは、子どもから大人まで食育の目的を分かりやすく情報を発信するための絵文字です。



ハレの日

おめでとう

ちよつと華やか

菜の花のかにかま和え

材料 菜の花

4人分

かにかま

めんつゆ (3倍濃縮)

1束 (200g)

4本 (30g)

小さじ2 (10ml)

作り方

- 1 かにかまを細くさく。
- 2 菜の花を3センチ幅に切る。沸騰したお湯で茹で、水にさらして水気を切る。
- 3 菜の花とかにかまをボウルに入れ、めんつゆでほんのり味付けして出来上がり。

● 栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量23kcal、たんぱく質3.4g、
脂質0.1g、炭水化物3.3g、
食塩相当量0.4g (推定値)

● 野菜使用量 (1人分当たり) 50g



お祝いに野菜を添えて

お祝いには、お祝い野菜を添えてください。お祝い野菜とは、お祝い行事にちなんで、お祝い野菜を添えてください。お祝い野菜とは、お祝い行事にちなんで、お祝い野菜を添えてください。



じゅんばんに ならべてみよう

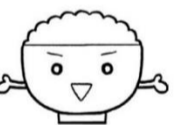


菜の花のはなことばだよ

やさいのかくれんぼ



の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○ (できた) △ (時々できた) × (できなかった) の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きれいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×