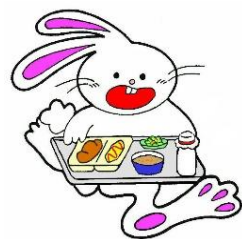




もりもりつうしん

令和5年
3月号



今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい時間を過ごしてほしいと思います。さて3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- 朝食を毎日とった
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 規則正しい時間に食事をした
- 食品表示を見るように心がけた
- 苦手な食べ物に挑戦できた
- 地域の食材や食文化について理解した
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた



3月3日がひな祭りです。『桃の節句』といわれ、女の子が美しく成長し、未永く幸せになれるよう願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひし餅、ひなあられ、白酒などを供えます。

ひな祭り献立 (3日)

- *わかめごはん
- *菜の花のすまし汁
- *鱈の幽庵焼き
- *れんこんきんぴら
- *ひなあられ
- *牛乳



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお勉強を学んできたと思います。今後、自分自身で食べるものを選び、作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。

市内16小学校の6年生を対象に「リクエスト給食アンケート」を行いました。3月の給食は、アンケート結果を中心にたてたリクエスト献立です。みなさんが選んだ献立は入っていましたか？二重線の献立が今月の給食に出るので楽しみにしてくださいね。



リクエスト給食結果発表

ごはん部門

- 1位 ピピンパ
- 2位 わかめごはん
- 3位 焼き鳥 丼

パン部門

- 1位 照り焼きチキンバーガー
- 2位 コロッケサンド
- 3位 焼きそばパン

めん部門

- 1位 ラーメン
- 2位 うどん
- 3位 なし

おかず部門 (大缶)

- 1位 マーボー豆腐
- 2位 クリームシチュー
- 3位 肉じゃが

あげもの部門

- 1位 にんじんチップス
- 2位 とりのからあげ
- 3位 なし

おかず部門 (肉・魚・卵)

- 1位 豚キムチ
- 2位 ツナとポテトのマヨネーズ焼き
- 3位 なし

おかず部門 (野菜)

- 1位 きゅうちゃん漬け
- 2位 ポテトサラダ
- 3位 なし

デザート部門

- 1位 フルーツミックス
- 2位 ココア豆
- 3位 まぜまぜゼリー

おまけ部門

- 1位 〇〇牛乳のもと
- 2位 ミニゼリー
- 3位 ふりかけ

