



学校給食・食育だより

3月号 No.516



今月の目標：1年間の給食をふり返ってみよう

まだ寒い日がありますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が成長しています。日ごろの食生活についても振り返ってみましょう。


3月の給食には、「ひなまつり献立」や「卒業進級祝い献立」が登場します。



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」とも言います。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

<p>ちらしずし ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起のよい食べ物を使います。</p> 	<p>ひなあられ 関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が特徴です。</p> 
<p>はまぐりのお吸い物 はまぐりは、対になっている貝殻で、形がぴったり合うため、「将来、よい相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使います。</p> 	<p>ひしもち 厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p> 

<今月の神戸市内産予定>
 ◆神戸市内産米使用
 ◆キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじんはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。
 神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告
 1/10に検査しました「牛乳」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。





給食&食生活を振り返ろう

1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活をふり返ってみましょう。


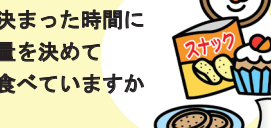
給食当番のときは…

<p>身だしなみを整えましたか</p> 	<p>協力して準備をしましたか</p> 	<p>1人分を考えて盛り付けましたか</p> 	<p>汁物は、底からよくかき混ぜて具を入れましたか</p> 
---	---	--	---

給食時間では…

<p>よい姿勢で食べましたか</p> 	<p>口をとじてよくかんで食べましたか</p> 	<p>時間内に食べ終わることができましたか</p> 	<p>感謝の気持ちをもってあいさつができましたか</p> 
--	---	---	--

日ごろの食生活では…

<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか</p> 	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか</p> 	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか</p> 
<p>よくかんで味わって食べていますか</p> 	<p>毎日の食事を楽しんでいますか</p> 	<p>おやつは決まった時間に量を決めて食べていますか</p> 



1年間よくがんばりましたね。これからも給食や食生活で色々なことを学んでいきましょう。