

# 給食だより 3月

粉河学校給食センター



厳しい寒さが和らぎ、もうすぐ桜の蕾がほころぶ季節になります。今のクラス・学年で過ごすのも後ひと月ですね。給食準備を頑張ったり、苦手な食べ物に挑戦したり、野菜の旬を知ったり、給食を通して学んだことを振り返ってみましょう。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。楽しく過ごした給食時間がみなさんの思い出に残ってくれるとうれしいです。

春からの進学先や新しいクラスでも頑張ってください。

## 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、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。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、ちらしずしなどがあります。



## 春休みも

### 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

## 春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



## 時短で朝食づくり 冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保冷袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。



## 給食を通して学んだことを振り返ろう

① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



② 食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤ 配せんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



## 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品 <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻 <p>無機質を多く含む食品</p>	<b>3群</b> 緑黄色野菜 <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物 <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖 <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<b>6群</b> 油脂 <p>脂質を多く含む食品</p>

☆卒業しても、食べることを大切に考えてくださいね。