

給食だより 3月号



いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

今月使用予定の地元食材

米・小松菜・にんじん・ベにくるり大根・ブロッコリー
大根・切干し大根・菜の花・キャベツ・長ねぎ・ねぎ
玉ねぎ・いちご・デコポン

◎まだまだ冬野菜のおいしい季節です。
たくさん食べてくださいね。



《3月のフルーツ給食》

3月5日 いちご

いちごの代表的な栄養素はビタミンCです。
食べると口いっぱい甘酢っぱい果汁がひろがります。



3月12日 デコポン

頭の部分がぼっこり盛り上がっていることから、この名前がついています。とっても甘くてジューシーです。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?



給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?

