

給食だより 3月号



給食で味わう桃の節句献立



3月3日は「桃の節句」です。「ひなまつり」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食でも桃の節句にちなんだ献立を味わいます。



「ひなちらし寿司」は、べにくるり大根の色素が酸で赤くなる性質をいかして作るちらし寿司。ほんのりピンク色でやさしい味に仕上げます。紀の川市でとれる旬の食材を使ったメニューです。

今月使用予定の地元食材

米・小松菜・にんじん・べにくるり大根・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
ほうれん草・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。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



《3月のフルーツ給食》

3月11日 デコポン

頭の部分がぽ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。

3月16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。

