

# 給食だより

# 3月

ひたちなか市立学校給食センター

3月の目標  
給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



### <3月の給食>

今月も、特色のある献立や料理を取り入れています。

#### 日本の伝統的な食文化を伝える献立

- ・ひなまつりの行事食（五目ちらし寿司、ひなあられ）3日

#### 第16回全国学校給食甲子園優勝献立から

- ・美乃浜学園 保立栄養教諭考案  
みその使用量を控えて減塩に配慮した料理（まるやか豚汁）2日

#### いばらき美味しおDay 献立

- ・ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 からしあえ まろやか豚汁 2日



## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活をお子さんと一緒に振り返ってみましょう。

□の中に [ よくできた…○, 時々できた…△, 全然できなかった…× ] を書き入れましょう。

<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>



○…10点、△…5点、×…0点  
として、採点してみよう!

/100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。