

3月給食たより

天草市立本渡学校給食センター 文責：稲田



1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



卒業と進学を目前に控えたみなさんは、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。自分の体をつくるのは、自分自身です。給食の時間や授業で学んだことを活かし、食べたもので体はつくられていることを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。みなさんの成長を給食センター職員一同心から応援しています。



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潮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。ほかにも、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

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいり (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くじらもち (山形県)
- 金花糖 (石川県金沢市)
- うすまきもち (香川県)

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>給食時間を振り返って</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事ができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</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>よくかんで食べる事ができた</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！

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。

100点