



がつ しょくいくもくひょう 3月の食育目標

ねんかん しょくせいかつ ふ かせ 1年間の食生活を振り返ろう

こんねんと しょくせいかつ 今年度の食生活はどうでしたか？

今年度も残すところあとわずかになりました。給食やお家での食事を通してみなさんの体と心は大きく成長しました。この1年、どんな食生活を送ってきたか、振り返ってみましょう。

- ・ 食事の前に手を洗うことができた。
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに言うことができた。
- ・ 苦手な食べ物をひとくちでも食べることができた。
- ・ よくかんで食べることができた。
- ・ 姿勢よく食べることができた。
- ・ 食べ物を大切に、残さずに食べることができた。
- ・ 食事のマナーを守って楽しく食事をすることができた。



全部できていた人はその調子で、できていないものがあつた人は今日から意識して生活していきましょう！

がつ か 3月3日はひなまつり

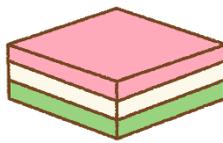
3月3日のひなまつりは、女の子の成長と健康を願う行事です。もともとは、穢れや病気を人形にうつして流す「流しびな」という風習がありました。ひなまつりには、意味のある食べ物がたくさんあります。

ちらしずし



えび（長生き）、レンコン（先を見通す）、豆（元気に働く）など縁起の良い食材が使われています。

ひしもち



ピンクは「生命・魔除け」、白は「清らかさ」、緑は「健康」3色それぞれに意味があります。

ひなあられ



季節を表す色が使われていて、1年の健康を願うお菓子です。

お弁当給食こんだて表3月

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
2	月			☆				
3	火	ちらし寿司	西京焼き 菜の花おひたし 果物	☆	卵 えび のり さわら	人参 しいたけ レンコン 絹さや 小松菜 かぶ みかん	米 三温糖 油 ごま 豆腐	590 29.5 10.3
4	水	ミルクココア		☆				
5	木	ゆかりごはん	魚スライス揚げ 茹でブロッコリー 切り干し大根煮 かぼちゃサラダ	☆	タラ うす揚げ ハ ム 牛乳	ゆかり ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 切り干し大根 干し椎茸	米 油 三温糖 マヨネーズ チーズ	561 18.6 11.0
6	金			☆				
9	月			☆				
10	火	ごはん	マーマレードソテー じゃがいもきんぴら ほうれん草のり和え	☆	豚肉 のり 牛乳	キャベツ ごぼう 人参 ほうれん草 しめじ	米 マーマレード 油 じゃがいも 三温糖 ごま	538 19.8 11.5
11	水	新潟県産ミルクデザート		☆				
12	木	ご飯	豆カレー ひじきサラダ 福神漬け	☆	鶏肉 赤インゲン豆 粉チーズ ヨーグルト ひじき ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ もやし キャベツ コーン 福神漬け	米 油 ごまドレッシング	731 22.6 24.5
13	金	ヤスダドリンクヨーグルト						
16	月			☆				
17	火	ごはん	ポークシチュー 小松菜中華和え ペビーチーズ	☆	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 小松菜 キャベツ コーン 切干大根	米 じゃがいも バター ごま	696 24.7 24.0
18	水	ポンデドーナツチョコがけ		☆				
19	木	ごはん	すき焼き風煮 根菜きんぴら かぼちゃ胡麻和え	☆	豚肉 とうふ 牛乳	人参 こんにゃく 春菊 ねぎ しいたけ レンコ ン ごぼう かぼちゃ	米 三温糖 ごま油 ごま	540 17.9 8.9
20	金	春分の日						
23	月	終業式						

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。