



# こめっこ

～ 学校給食だより～



今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返り、自分自身の健康について考えてみましょう。

## 1年間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？**

**おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？**

**よくかんで、味わって食べていますか？**

**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3日 ひな祭り

3月3日は、「上巳の節句」と言います。この時季に桃の花が咲いたり、桃の木が邪気をはらうとされていたりすることから、「桃の節句」とも呼ばれています。



ひな祭りは、子ども達の健やかな成長と幸せを願う日です。旬の食材を使ったちらし寿司やまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあられなどを食べてお祝いします。

### 卒業お祝い 献立

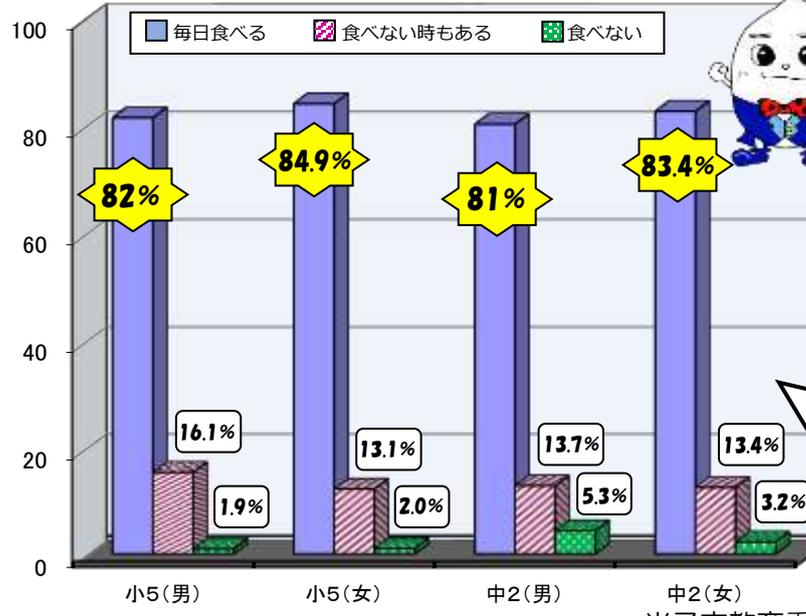
- ・ 星空舞のほしぞらまい
- ・ 牛乳

↑ 昨年度募集したこめっこ献立の「教育長賞」に選ばれた料理です！

- ・ 境港サーモンの塩焼
- ・ アーモンド和え
- ・ お祝いデザート

## 朝食を見直そう！

米子市では、小学5年生・中学2年生を対象に、学校給食に関するアンケートを実施しています。その中の「朝食摂取について」今年度の回答結果をお知らせします。



## 朝食 STEP UP!



● 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。1日を元気に活動するための栄養源となります。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、**栄養のバランス**にも心がけてみましょう。

★ 朝食にもおすすめな人気メニューのレシピはこちらから！ →

