



こめっこ

～ 学校給食だより～



令和2年(2020年)3月号

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るとともに、自分自身の健康について考えてみましょう。

食生活指針で

あなたの食生活を チェック!

3月3日 ひなまつり

1 食事を楽しみましょう。

2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

副菜 果物 主菜 汁物

5 ごはんなどの穀類をしっかり。

6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。

10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

保存 賞味期限 消費期限

3月3日は、『上巳の節句』と言います。また、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。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひしもち

ひなまつりに食べる「ひなあられ」。実は、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。

関東風ひなあられ



うるち米は燻ぜさせて作る“ボン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

関西風ひなあられ



乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。

学校給食では3月3日にひなまつり献立を実施します。お楽しみに。



3月のこめっこ献立

- 11日(水)**
砂丘らっきょうと白ねぎの
カリカリかきあげ
- ★尚徳小5年 杉村 碧惟さん
 - ★伯仙小6年 宇那手 みことさん 中澤 心運さん
 - ★加茂中1年 金澤 勇舞さん
- 13日(金)**
鳥取県の魅力がギュッとつまった
具だくさんシチュー
- ★尚徳小 6年 渡辺 仁胡さん 神田 奏来さん 船澤 奈菜さん
 - ★福米東小6年 足立 莉帆さん

おしながき

※食生活指針(平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。10項目を参考に、自分の食生活を見直してみましょう。

