

赤(あか)・・・ちやくやほねになるしょくひん  
 緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん  
 黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



●じるしは、卵が入っています。□で 囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|

## 今月の給食のテーマ 「1年間の給食を振り返ろう」

今年度も最後の月となりました。1年間、給食を通して、さまざまな事を学んだと思います。食べられるものが増えたり、たくさん食べられるようになったりして、心も体も大きく成長していることでしょう。

今月の給食は、1年間の総まとめの給食です。好評だったメニューや、残菜が多かったメニューなどを取り入れています。

卒業生にとっては、残りわずかな給食です。学校生活の思い出の一つに給食が残ってくれていると嬉しいです。

### ～卒業祝い献立～

- 8日(木)
- 牛乳
  - ご飯
  - さばのピリ辛煮
  - お祝いだんご汁
- 海藻サラダ

心を込めて作ります♡

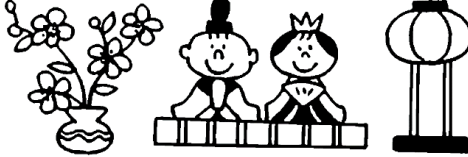
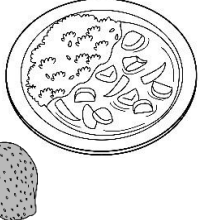
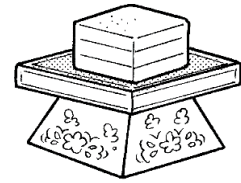
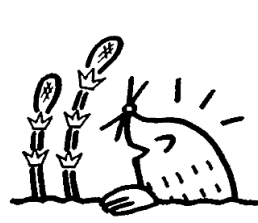
### ～益田の食育の日～

- 9日(金)
- 牛乳
  - ポークカレー(ごはん)
  - ハムとアーモンドのサラダ
  - フルーツポンチ

3月の益田の食育の日は、美都町で収穫されたいちごを使ったフルーツポンチです。フルーツポンチの中の真っ赤ないちごが目にも鮮やかです。

また、中学校3年生にとって最後の給食ということで、不動の人気NO.1であるカレーです。お楽しみに。

今年の卒業祝い献立は、大人気の海藻サラダと、お祝いの気持ちがこもっただんご汁です。だんご汁は、調理員がひとつひとつ丸めています。



## 3月3日 桃の節句

桃の節句は、災いを払うために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちを食べたりします。

ひしもちは、主に上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多くみられます。赤は桃の木、白は雪、緑は新緑を表します。緑は、よもぎの新芽をつんで使用することで、災いを払う力があるとされています。



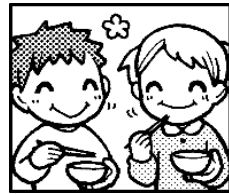
はまぐりは一対になっていて、ほかの貝とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。

|   |  |  |  |   |   |
|---|--|--|--|---|---|
| <p>5 ～西南中学校の生徒がデザインしたのり～</p> <p>おからサラダ<br/>あじつけのり<br/>ごはん</p> <p>ハムカツ<br/>コンソメスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>6</p> <p>ひじきのいりに<br/>ごはん</p> <p>さわら<br/>さいきょうやき<br/>あつあげのみそしる</p> <p>牛乳</p>   | <p>7</p> <p>りっちゃん<br/>のげんきサラダ<br/>むぎごはん</p> <p>にこみハンバーグ<br/>かきたまじる</p> <p>牛乳</p>         | <p>8 ～卒業祝い献立～</p> <p>かいそう<br/>サラダ<br/>ごはん</p> <p>さばの<br/>ピリからに<br/>おいわいだんごじる</p> <p>牛乳</p> | <p>9 ～益田の食育の日～</p> <p>フルーツ<br/>ポンチ<br/>ごはん</p> <p>ハムと<br/>アーモンドの<br/>サラダ<br/>ポークカレー</p> <p>牛乳</p> |   |
| <p>12</p> <p>いそかあえ<br/>ごはん</p> <p>たちうおの<br/>あげに<br/>クリームシチュー</p> <p>牛乳</p>                      | <p>13</p> <p>ゆずっこ<br/>ゼリー<br/>ごはん</p> <p>きやべつ<br/>のあまずあえ<br/>にくじゃが</p> <p>牛乳</p> | <p>14</p> <p>えびと<br/>ビーフの<br/>サラダ<br/>むぎ<br/>ごはん</p> <p>●ピピンバのぐ<br/>やさいスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>15</p> <p>わかめおにぎり<br/>チキンサラダ<br/>ごはん</p> <p>(中のみ)<br/>かぼちゃコロック<br/>ナポリタン</p> <p>牛乳</p>  | <p>16</p> <p>ゆかりあえ<br/>ごはん</p> <p>あげ豆腐の<br/>にくみそかけ<br/>とりつくねじる</p> <p>牛乳</p>                      |   |
| <p>19</p> <p>おひたし<br/>ごはん</p> <p>こうや豆腐の<br/>あげに<br/>だいこんのみそしる</p> <p>牛乳</p>                     | <p>20</p> <p>ごんぶサラダ<br/>ごはん</p> <p>やさい<br/>グラタン<br/>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>        | <p>21</p> <h1>春分の日</h1>  |  | <p>22</p> <p>なつとうサラダ<br/>ごはん</p> <p>さけ<br/>ゆうあんやき<br/>じゃがいものみそしる</p> <p>牛乳</p>                    | <p>23</p> <p>さつまいもの<br/>しらあえ<br/>ごはん</p> <p>とりにくレバーの<br/>なんばんづけ<br/>ほうれんそうのみそしる</p> <p>牛乳</p> |

## 給食を通して学んだことを振り返ろう

給食には、給食を通して身に付けるほいめあてがあります。給食を食べながら、めあてを知り、実践し、味わい、感じてほしいと考えて献立を作ってきました。給食を通して、どのような事を学んだか、この1年間を振り返ってみましょう。

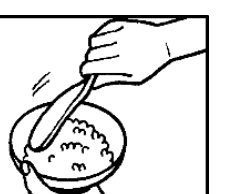
①食事は、生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④生産者や調理員、栄養士など多くの人々によって支えられていることを知ることができましたか？

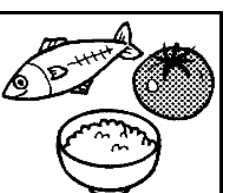


②食べる前の手洗いや栄養バランスのよい食事をするなど健康に気をつけることができましたか？

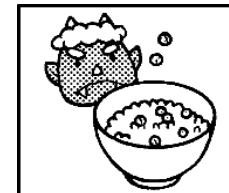


⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？

③いろいろな食品を知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥益田に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



## 3月においしい海の生き物

- さわら
- カレイ
- 太刀魚
- ニギス



さわらはくせがなく、淡白な魚です。新鮮なものなら刺身も美味しく、煮つけやフライ、味噌焼きなど、様々な料理に使えます。

## 自分にできる事を探そう！

春休みは、家族の一員として手伝いを探してやってみましょう。



給食は、1人1人の体と心の成長を支えるために主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよいおいしい食事作りを心がけています。また、みなさんの望ましい食習慣や実践力を身につける役割もあります。家庭でも、給食を思い出して、バランスのよい食事を心がけましょう。