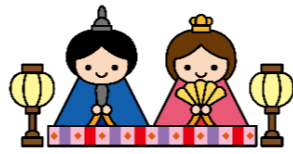


# 3月給食たより

京ヶ瀬中学校



卒業や進級などの節目を迎える時期になりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、さまざまな思いをこめて作っています。みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学び取ってくれたでしょうか。今年度の給食もあと少しです。この1年間を振り返るとともに、残りの日々の給食もしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。

## 3月の給食目標

一年間の食生活を振り返り、  
望ましい食生活の習慣が身についたかを反省する。

もうすぐ卒業式ですね。小学校と中学校の9年間で学校の給食は約1700回にもなります。友達や先生方と食べた1700回の給食が、みなさんにとっておいしくて楽しい思い出として心に残るといいなと願っています。そしていつもみなさんを支えてくれている家庭での食事は、給食よりもずっと多くの回数になっています。これまでの給食を含めた食事を振り返り、卒業後や来年度の食生活に生かしてほしいです。

<p>毎朝きまった時間に起きて、朝食を食べた</p>	<p>1日3食をきちんと食べた</p>	<p>なるべく残さず食べるのができた</p>	<p>栄養バランスを考えて食べた</p>
<p>食事の準備や片付けを手伝った</p>	<p>食事のあいさつを忘れなかった</p>	<p>よくかんで、味わって食べた</p>	<p>塩分を控えめにすることを意識した</p>
<p>夜更かしせず、お菓子の食べすぎに注意した</p>	<p>食事の時はテレビやスマホを見なかった</p>	<p>食べものに興味をもって食べた</p>	<p>いろいろな人に感謝して食べた</p>

月	火	水	木	金
<p>☆今月の地場産物☆ コシヒカリ、キャベツ、 長ねぎ、しいたけ (新潟かがやき農協さんより)</p>				
<p>4日</p> <p>お祝いケーキ</p> <p>菜の花 あえ</p> <p>焼き肉丼 すまし汁</p>	<p>5日</p> <p>卒業式</p>	<p>6日</p> <p>いちごゼリー</p> <p>ほうれん草 サラダ</p> <p>ツナのケチャップライス チキンのクリーム煮</p>	<p>7日</p> <p>切り干し大根いため とり肉のから揚げ</p> <p>ごはん 白菜の真汁</p>	<p>8日</p> <p>ひなまつり こんだて 三色花ゼリー</p> <p>焼き豚入りごまびたし さばのしょうが煮</p> <p>ちらしずし 合格けんちん汁</p>
<p>11日</p> <p>いそか和え かぼちゃひき肉フライ</p> <p>彩りごはん さといもとん汁</p>	<p>12日</p> <p>チーズ入りきりざい ごはん</p> <p>さわらの西京焼き 厚揚げのみそ汁</p>	<p>13日 給食最終日</p> <p>いちご ポテトとナッツのサラダ</p> <p>マーボーライス</p>	<p>一年間、頑張ってくたくさん給食を食べてくれたので、残量がとても少ない日が多かったです。ありがとうございました！ 来年度もよろしくおねがいします。</p>	

## ひなまつりクイズ

3月3日のひなまつりについての3択クイズです。  
(答えは下の方にあります。)

<p>Q1 3月3日のひなまつりは、「〇〇の節句」といいます。〇〇に入る言葉は？</p> <p>①  きく</p> <p>②  もも</p> <p>③  うめ</p>
<p>Q2 ひなまつりの「ひしもち」の色は、何を表しているでしょうか？</p> <p>①  昔の子どもが好きな色</p> <p>②  ひな人形の着物</p> <p>③  はるの風景</p>
<p>Q3 ひなまつりには、どんな願いがこめられているでしょうか？</p> <p>①  子どもの健やかな成長</p> <p>②  こめがたくさんとれるように</p> <p>③  お金がかせげるように</p>

こたえ Q1=②(桃の節句) Q2=③(雪を白、新芽を緑、桃の花を赤で表す) Q3=①(とくに女の子の成長を願う)