

3月ひとくちメモひょう

令和5年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



今年度の給食も残りわずかです。この1年間、皆さんは楽しい給食時間を過ごすことができましたか? 「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



食べものなかまを分けて進もう!
赤・黄・緑めいる

食べ物は、体の中での働きによって、3つのなかまに分かれます。赤→黄→緑の順番に進みましょう。ななめには進めません。

スタート

(こたえは下をみてね)

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ぶたにく	じゃがいも
パナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	ぎゅうにゅう
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

ゴール



1

さくらもち / ごんさい / ごまサラダ / はながた / とうふ / ハンバーグ

ごはん / あさり / ふのすまし汁

あさって3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは、女の子のすこやかな成長をねがう行事で、「ちらしずし」や「はまぐり」「ひしもち」などを食べます。きゅう食では、はまぐりかわりにあさりを使っています。「さくらもち」のさくらの花びらが、春を感じ(かん)じますね。

4	5	6	7	8
<p>はちまんだいぎゅうと / かんじめほうれんそうの / ビビンばいため / はちまんだいさん / やさいの / みそしゅうまい(2こ)</p> <p>ごはん / かきたま / スープ</p>	<p>いよかん / なつとうあえ / ゼリー / いわしの / みそに</p> <p>ごはん / ぶたキムチ / じる</p>	<p>スライス / チーズ / やきそば / やさいいため / マンチカツ / トマトソース</p> <p>よこわり / まるパン / さけと / コーンの / スープ</p>	<p>めかぶあえ / ぶりフライ / パックソース</p> <p>ごはん / こまつなの / みそしる</p>	<p>すだち / ゼリー / くりりい / ちくぜんに / なのはないり / あつやきたまご</p> <p>ごはん / たいの / おすいもの</p>
<p>今日は、八まん平給食です。地元のもみやみそとほうれん草、キャベツをしょうまいに使っています。また、ビビンばいために、八まん平さんの「寒(かん)じめほうれんそう」を使っています。ほうれん草は1年中出回っていますが、一番えいようがあるのは冬です。寒(さむ)さに当たると、葉っぱの中にある水分が凍(こお)らないようにえいよう分をためこむため、寒さに当たったほうれん草は、あまくえいよう分がたくさんあります。</p>	<p>あさって7日は岩手県公立高校の受験日(じゅけんび)です。「いい予感(よかん)」がするいよかんは、ビタミンCやクエン酸(さん)が多くふくまれているため、けんこうを願(ね)がう食べ物でもあります。なつとうのように「粘(ねば)りづよく」がんばれるよう応援(おうえん)しています。本番(ほんばん)にそなえて、バランスのよい食事と十分なすいみんをとり、自分の力を精一杯(せいいつぱい)出してください。</p>	<p>マナーに気をつけて食事していると、たべている「すがた」もきれいに見えます。また、いっしょに食事をしている人への心づかいにもつながります。将来(しょうらい)、いろいろな人と楽しく会食(かいしょく)をするために、今のうちから心がけていきましょう。</p>	<p>クイズです。あじやそば、さんまなどのせなかが青い魚(青魚)のえいようには、学習のう力をアップさせるはたらきがある? ○か×か? 答えは○です。青魚にはDHAというせいぶんが多く、のうの神経細胞(しんけいさいぼう)のはたらきをよくします。きおく力や学習のう力の向上(こうじょう)などが期待(きたい)できるといわれています。おうちの食事やきゅう食で魚が出たらしっかり食べましょう。</p>	<p>3月は卒業(そつぎょう)・進級(しんきゅう)の時期(じき)です。昔(むかし)から日本ではおいわいの料理に縁起(えんぎ)のよい食べ物をいただきます。その一つが小豆(あずき)で、赤い色が邪気(じゃき)をはらう力があるそうです。おいわいの日にお赤飯(せきはん)を食べる風習(ふうしゅう)があるのはそのためです。今日は、見通し(けんとう)のよい「れんこん」やめでたいの語呂(ごろ)合わせて「たい」を使って、おいわいの気持ちをこめたいきゅう食です。</p>

11	12	13	14	まとめ
<p>アセロラ / ミルク / ゼリー / じゃがいもの / そぼろに / いか / マンチカツ</p> <p>ごはん / なめこじる</p>	<p>げんき / ヨーグルト / フロッキーの / ちゅうかふう / サラダ / やさい / にくだんご(2こ)</p> <p>ごはん / とうにゅう / たんたんめん / スープ</p>	<p>レモンゼリーの / フルーツあえ / ドライカレー</p> <p>ナン / はちまんだいさん / かんじめほうれんそうと / ニョッキのスープ</p>	<p>しらぬい / きりほしだいこんの / ソースいため / たらのおからピザやき</p> <p>ごはん / ミートボール / スープ</p>	<p>食べものなかまを分けて進もう! 赤・黄・緑めいる</p> <p>こたえ</p> <p>スタート</p> <p>ゴール</p>
<p>今日3月11日は、東日本大震災(ひがしにほんだいいんさい)からちょうど13年がたちました。小学校のみなさんは、生まれる前に起こった出来事(できごと)の想像(そうぞう)ができないかもしれませんね。震災後は、食べることに苦労(くわう)した人がたくさんいました。不自由(ふじゆう)なく食事(じしょく)ができることに感謝(かんしゃ)すると同時に、いつ起こるかかわらない災害(さいがい)にそなえることは大切です。</p>	<p>牛(うし)にゅうやヨーグルトなどの乳製品(にゅうせいひん)には体に吸収(きゅうしゅう)されやすいカルシウム(カルシウム)が豊富(ほうふ)にふくまれています。骨(ほね)や歯(は)をじょうぶにしたり、きん肉(きんにく)や神経(しんけい)のはたらきを正常(せいじょう)にたもつやくわりもあります。春休み(はるやすみ)中(ちゆう)にとるよう(よう)に心がけましょう。</p>	<p>今日のパンは「ナン」です。ナンは、平ら(ひら)に焼(や)いたパンのことで、インドやパキスタンなど西アジア(せいあじあ)の国(くに)で食べられているパンです。ナンの大きさ、あつき、形(かたち)はいろいろで、丸(まる)いもの、今日の給食(きゅうしょく)のようなわらじ形(かたち)、クレープ(クレープ)のよう(よう)にうすく大きいもの(もの)もあります。カレー(カレー)をつけて食べ(た)べること(こと)が多い(おほい)ようです。</p>	<p>この一年(いちねん)で、みなさんは体(てい)も心(こころ)も大きく成長(せいじょう)しましたね。新しい学(まな)ぶ年(ねん)を、みんな(みんな)で元(もと)気にむかえられる(むかえられる)ように、すきなも(も)のだけ(だけ)食べる(た)べると(と)は、えいようのバ(バ)ランス(ランス)も考(かんが)えてい(い)きましょう。また、一年(いちねん)をふりかえ(かえ)って、食(た)べ方(かた)や盛(も)り方(かた)など、自分(おれ)でできな(できな)かったと思(おも)うところ(ところ)は、来(き)年(ねん)でできる(できる)よう(よう)にがんば(がんば)ってみ(み)ましょう。</p>	

1年を振り返って...

あなたはどんな1年になりましたか?

