

<p><b>3月</b> 食器は ていねいに 大切に 使いましょう！</p> <p><b>配ぜん図</b> <b>ひとくちメモ</b></p> <p>★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんのSマークは小さいおわんを使います。 ★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。</p>	<p><b>3月の給食目標</b></p> <p>一年間の反省をする</p> <p><b>しっかり手を洗おう！</b></p> 	<p><b>1(水)</b></p> <p>フルーツヨーグルト、ゆで卵、五目みそラーメン、にらまんじゅう</p> <p>【リクエスト給食「ラーメン」】</p> <p>リクエスト給食ラーメンが献立に登場です。フルーツヨーグルトもリクエストに上がっています。野菜や果物がたっぷり摂れるように給食は工夫して作られています。</p>	<p><b>2(木)</b></p> <p>シークワーサーゼリー、ひじきの炒り煮、鶏のから揚げ、麦ごはん、豚汁</p> <p>【リクエスト給食「から揚げ」】</p> <p>鶏のから揚げが給食に登場です。食べ応えのある大きなから揚げは鶏肉を使います。鶏肉は体を大きく作るタンパク質が豊富です。野菜のビタミンと一緒に食べましょう。</p>	<p><b>3(金) 桃の節句献立</b></p> <p>ひなあられ、ミルメーク、野菜サラダ、トマトオムレツ、抹茶揚げパン、にんじんスープ</p> <p>【桃の節句献立】</p> <p>3月3日は「桃の節句」女の子の健やかな成長を願う行事です。今日は抹茶揚げパンにしました。彩り鮮やかな献立がひなまつりらしく華やかになりました。</p>
<p><b>6(月)</b></p> <p>バナナ豆乳アイス、ガシューナツと魚の中華炒め、麦ごはん、酸辣湯</p> <p>【リクエスト給食「アイスクリーム」】</p> <p>リクエスト給食アイスクリームの登場です。1月に行った人気投票でも一番多く票が上がっていました。食べ終わったあとはカップを重ねて小さくまとめるようにしましょう。</p>	<p><b>7(火) 中3生欠食</b></p> <p>オレンジ、キャベツのごま和え、焼き豆腐のおくらあん、わかめごはん、かきたまみそ汁</p> <p>【ごまを食べよう！】</p> <p>ごまに含まれる脂質は、人の体を若く保つ効果があります。血液の流れをよくし、肌やおなかを健康に保ちます。すりつぶすと体で栄養が届きやすくなります。</p>	<p><b>8(水) 中3生欠食</b></p> <p>バナナ、スナックアーモンド、沖繩焼きそば、ンジャナスナー</p> <p>【よく噛んで食べよう】</p> <p>みなさん一口20回は噛むよう意識していますか？噛むことで脳が刺激されて、学習力がアップし、虫歯予防にもつながります。さらに食材のおいしさも感じることができます。</p>	<p><b>9(木) 中3生欠食</b></p> <p>りんごのヨーグルトケーキ、豚肉と野菜のバーベキューソテー、魚のほろほろ焼き、ひだまりりん、救給コーンポタージュ</p> <p>【東日本大震災に想いを】</p> <p>大震災から12年が経ちます。被災した地域の復興を願い、福島県の給食献立を取り入れました。また学校に備えてある備蓄食を食べて、新たに備蓄する日としました。</p>	<p><b>10(金)</b></p> <p>桜のケーキ(中3のみ)、日向夏みかん(他学年)、タコライス、春雨スープ</p> <p>【お卒業おめでとうございます】</p> <p>中学3年生は最後の給食となります。みなさん成長をうれしく思います。これからも出会いを大切に新たな一歩を踏み出す中3生にみなさんでエールを送りましょう！</p>
<p><b>13(月) 中学校欠食</b></p> <p>ミルクくずもち、もずく丼、じゃが芋のみそ汁</p> <p>【リクエスト給食「もずく丼」】</p> <p>もずく丼もリクエスト給食にあがっていました。沖縄はもずくの生産量日本一です。きれいな海は太陽の光が海底まで届くので、もずくは太く育つのだそうです。</p>	<p><b>14(火)</b></p> <p>チョコナッツケーキ、キーマカレーライス、きのこのマリネ</p> <p>【野菜たっぷりキーマカレー】</p> <p>キーマカレーはインド発祥で細切り肉やひき肉を使ったカレーのことをいいます。いろいろな野菜を細かく刻んで入れると甘味がでて、よりおいしくなります。</p>	<p><b>15(水)</b></p> <p>りんご、ソファール、野菜チップス、焼きうどん、チーズこぶき芋</p> <p>【リクエスト給食「野菜チップス」】</p> <p>野菜チップスも多くリクエストに上がっていました。今日はゴーヤー、れんこん、ごぼう、さつまいもを使って作りました。春休みのおやつに作ってみてもいいですね！</p>	<p><b>16(木) 琉球料理の日</b></p> <p>日向夏みかん(他学年)、アーサのウサチー、クアアジュシー、中身汁</p> <p>【第3木曜は琉球料理の日】</p> <p>毎月第3木曜は給食へ琉球料理を取り入れてきました。沖縄の良さを毎月給食から伝えることで、健康長寿を誇った沖縄の食文化を受け継いでいきたいです。</p>	<p><b>17(金) 小6生欠食</b></p> <p>米粉のお祝いケーキ、春のサラダ、ハンバーグソースかけ、スライスチーズ、バーガーパン、クラムチャウダー</p> <p>【次の学年へステップアップ！】</p> <p>1年間楽しい給食時間を過ごせましたか？次の学年でもみなさんが元気に給食を好き嫌いせずに食べて、健康な体づくりができるよう給食センターは応援しています！</p>

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

**日ごろの食生活を振り返ろう！**

<p><b>食事の前に、手をきれいに洗っていますか？</b></p> 	<p><b>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？</b></p> 	<p><b>よくかんで、味わって食べていますか？</b></p> 
<p><b>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？</b></p> 	<p><b>苦手な食べ物にも挑戦していますか？</b></p> 	<p><b>毎日の食事を楽しんでいますか？</b></p> 

**いい「ウンチ」出ていますか？**

皆さんは、どんなウンチが出ていますか？

いいウンチはバナナのような形をしていて、あまり力まなくても、すると出るのが特徴で、おなかの健康の目じるしともいえます。いいウンチをつくるには、野菜や海藻、豆、きのこなどの食物繊維を多く含む食品を食べること、水分をとること、適度に運動をすること、そしてストレスをためないことがポイントです。

**スッキリ!**

**朝ごはんを食べたら、トイレに行く習慣をつけましょう。**



すべての回答が「はい」だった人は、心も体も元気になる食生活を過ごしています。たくさんの「はい」が増えると、地域全体が健康で元気になります。ご家庭でも、子ども達と一緒に日々の食生活を振り返る機会にしてください。