

3月給食たより

むかわ町学校給食センター
 鶺鴒学校給食センター
 4 2 - 2 2 1 1
 穂別学校給食センター
 4 5 - 2 8 8 8

この1年で心も体も大きく成長したことでしょ。ぜひ、新たなスタートに向けて自分の1年の食生活を振り返る1か月にしましょう。

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

口の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

おうちの人と相談しながら行うのもおすすめです。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 
<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 	<p>よくかんで味わって食べることができた</p> 
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> 

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番です。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。



給食では、ひなあられが出ます。

* 3月の給食メニュー *

3月の給食メニューは、むかわ町の給食を食べるみなさんが給食時間を楽しめるようなメニューがたくさん入る予定です。

小学校6年生・中学校3年生の皆さんご卒業おめでとうございます！

3/2 ひなまつりメニュー

すまし汁にはかわいいお花の形の麩が入っています。ひなあられもです。



3/16 むかわ食育の日

今月は鮭の入ったオハウ(チェブオハウ)と北海道で昔から親しまれているいももち(チーズいり)を提供予定です。給食をきっかけに、北海道の食べ物への関心を高めましょう。



3/3、4、5、9、11 鶺鴒中学校3年生が考えたメニュー

鶺鴒中学校3年生でバランスのよい給食の献立を考える授業を行いました。その中から、バランスが整っていて、普段給食にあまり出ないメニューを選びました。味わって食べましょう。

○ごあいさつ○

今年度もむかわ町の学校給食運営へご理解とご協力をありがとうございました。今後も学校給食センター職員一同安心・安全な給食提供に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



3月献立表

Table with 6 columns (月, 火, 水, 木, 金) and 13 rows of menu items. Includes ingredients, calorie counts, and seasonal notes. A large illustration of a cherry blossom tree is on the right side.

【エネルギー表示の見方】 [3月平均栄養価] エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量. Table with 2 columns: Energy, Protein, Fat, Salt. Rows for 小, 中, 小高, 小高, 生徒, 中学生.

【むかひ産の食材】 米・大根・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・しいたけ ※天候不順等により、急遽産地が変わる場合があります。

●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。 ※通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の間、卵抜きものを提供します。

