

3月 給食だより

令和3年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

3月は学校では1年の総まとめをする月です。給食もやはりしめくりの月として、いつもにも増して全力を注ぎたいと思います。それは長い間、給食を楽しみにしてくれた卒業生のみなさんをはじめ、全児童生徒に最後がいい思い出にしたいと思いますからです。この1年間、みなさんは目標通りに学校生活をおくることができましたか？1年間の総点検して、新学年でも目標をたててみてくださいね。

★ ☆今月の行事食・特別食★ ☆

●3日(木) ひなまつり 献立

3月3日はひなまつりです。

ちらし寿司やひなあられを提供します☆

●7日(月) 高校受験応援 献立

3月8日と9日は県立 高校 受験 日です。

受験応援 献立として脳の活性化にかかせない栄養素

「DHA」が豊富に含まれている「いわし」を使用したつみれ汁や、

「受験生にいい予感」の意味をこめて「いよかん」を提供します。

●11日(金) 受験お疲れ様 献立

中学校 3年生にとっては最後の給食です。

高校 受験おつかれ様の意味をこめて「受験おつかれー

(カツカレー)」を提供します。

《 今月の地場産物 》

地場産物って??

⇒地元(宜野湾市近郊、県内)で収穫された

食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・小松菜
- ・ねぎ
- ・ピーマン
- ・きゅうり
- ・にら
- ・キャベツ
- ・とうがん
- ・とまと
- ・ニンニク葉
- ・にんじん
- ・ビックリジャンボいんげん



3月3日は「ひなまつり」



ひなまつりといったら、「ちらし寿司」というくらい定番の食べ物として浸透していますが、明確な由来はなく平安時代の「なれ寿司」をお祝いの膳に提供したことが始まりといわれています。

☆ここで少し豆知識☆

一般的に「すし」という字は「寿司」とと書かれますが、この漢字には「寿(ことぶき)を司(つかさどる)」という意味があり縁起がいいもの・お祝いの席で食べるものという意味をもっています。



♡ 給食センターからメッセージ ♡



給食センターでは安全でおいしい、楽しい給食を作るために、衛生面に気を付けながら毎日給食を作ってきました。皆さんから「おいしかった」「また食べたい」というお手紙や声にパワーをもらいました。1年間たくさん食べてくれてありがとうございました♪

受験期の食生活

☆からだの温まる食事をしましょう。

(いも、にんじん、大根、ねぎ、たまねぎ、しょうがなどはからだを温める野菜です。)

☆受験日が近づいたら、生もの(さしみ類)は避けましょう。

☆夜食は少なめに、食べるなら消化のいいうどんやおにぎりを食べましょう。

☆本番前日の食事はなるべく食べなれた料理、胃の負担にかからないものを食べましょう。

(揚げ物は胃に負担がかかるのでさげましょう。)

☆受験当日は必ず朝食をとっていきましょう。朝食をとることで脳が目覚め、力が発揮できます。

(五大栄養素と取り入れた朝食をとることでより力が発揮できます。)

