

# 3月 給食だより

令和2年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

今年度も残りわずかとなりました。一年間、給食をたべて元気に学校生活を送ることができましたか？  
3月は、給食や食について学んできたことを思い返し、進級・進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。この一年間で、できることがいくつ増えましたか？

## 今月の行事食・特別給食

### 2日(火) 受験応援カレー献立

3日、4日の2日間は高校受験です。  
中学校3年生のみなさんが受験にカツ！の意味をこめてカツカレーです。残さずに食べて、受験生を応援しましょう！

### 3日(水) ひなまつり献立



3月3日はひな人形をかざり、ひなあられを食べたりしてお祝いする日です。

### 8日(月) お楽しみ給食(はごろも小6年・普天間小6年)

はごろも小6年生、普天間小6年生はお楽しみ給食です。  
楽しみにしていてくださいね♪

## ★1年間ありがとうございました！★



いつも学校給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。  
次年度も安心・安全なおいしい給食の提供に努めていきます。次年度もよろしくお祈りします！

## 1年間完食ありがとうございました！

嘉数中3年1組さん、普天間小4年1組さんが5月22日～2月19日現在まで(175回)、毎日完食しています。いつも空っぽの食缶が給食センターにもどってくることで、とてもうれしいです♪毎日おいしく食べてくれてありがとう！

## 受験期の食事

3月3日(水)、4日(木)はいよいよ本番！

☆からだの温まる食事をとりましょう。  
(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」は避けましょう。

☆夜食は少なめに、食べるなら消化の良いものを食べましょう。

☆本番前日の食事はなるべく食べなれた、胃に負担のかからないものを！

☆受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。

また、当日の朝食は主食、主菜、副菜、汁物をそろえるとより力が発揮できます。

(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます。)

自分の持っている力を発揮できるようがんばってくださいね(\*~\*)！！



## 今月の地場産物

じばさんぶつ  
地場産物って??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・こまつな
- ・にら
- ・じゃがいも
- ・ジャンボいんげん
- ・きゅうり
- ・ねぎ
- ・たまねぎ
- ・キャベツ
- ・にんにく葉
- ・セロリ



## ★2月5日(金)はターウム献立でした♪★

2月6日は宜野湾市ターウムの日です。給食には大山でとれたターウムを使用して、たきこみごはんにしました！農家の石川さんが提供してくださいましたよ。ホクホクしておいしかったですね♪



## 1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには口にチェックを入れましょう。

