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

こんねんど のこ 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? がっ きゅうしょく まな まな がえ しんきゅう しんがく む じぶん しょくせいかっ ととの じゅんびきかん 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?

こんげつ ぎょうじしょく とくべつきゅうしょく

# 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。

<u>8日(月) お楽しみ給食(はごろも小6年・普天間小6年)</u> 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 もよろしくお願いします!

# 間完食ありがどう

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、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!

### じばさんぶつ

# 今月の地場産物

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♪

にら

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

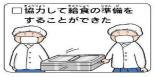
# ★ 2月5日(金)は夕ーウム献立でした♪

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

·給養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。













# 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(\*^^\*)!!

