

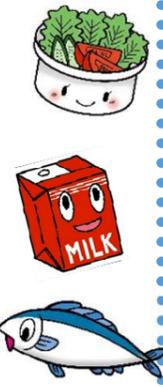
3月の給食だより

きゅうしよくしどうもくひょう
 ねんかん
 1年間のきゅうしよく
 をふりかえろう

宜野湾給食センター

卒業や進級のシーズンを迎え、子どもたちの成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。日本の暦では、伝統的な年中行事を行う季節の節目となる「節句」があります。3月は「桃の節句」があり、女の子の健やかな成長を祝って見守ります。竹のようにすくすくと育つ子どもたちの大切な節目をしっかりと受け止め、新しいステージへと踏み出す子どもたちにエールを送ってあげましょう。

ねんかん きゅうしよく かせ 1年間の給食をふり返りましょう



コレダケカー

休日の昼食 ○○だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ

ねんかん きゅうしよく
 1年間の給食はどうでしたか？
 まいにち しよくじ からだ けんこう ふか かか
 毎日の食事と体の健康には深い関わりが
 あります。中学3年生の皆さんは、時々給食
 を思い出して、食べることを大切にしてく
 さいね！応援しています。進級する皆さん
 は、新しい学年の準備をしましょう。



～あなたのからだは
 食べたものでつくられます～

①手あらいをわすれずに、 できましたか？ 	②給食のじゅんびをきょう 力してできましたか？ 	③すききらいなく食べ ましたか？
④よいしせいで食べまし たか？ 	⑤友だちとたのしく会食で きましたか？ 	⑥「いただきます」「ごちそ うさま」のあいさつをし ましたか？
⑦後かたづけがちゃんと できましたか？ 	⑧はしを正しく、つか えましたか？ 	⑨食べものやおきなわの 料理について知ること ができたか？

こんげつ じばさんぶつ
今月の地場産物

にら、きゅうり、キャベツ、ねぎ、セロリー、
 パパイア、しめじ、えのきたけ、じゃがいも、にんじん

こんげつ きょうじしよく
今月の行事食

3日	ひなまつり 献立	3月3日は女の子の成長や幸せを願う桃の節句です。ちらしずしやひなあられと春の訪れを感じる給食となっています。
7日	高校受験 応援献立	高校受験を控えた中学校3年生に、希望校「合格」を願って、「受験にカツ！カレー」を献立に取り入れました。全員成果を十分に発揮できるよう給食センターからも応援しています(^^)／
11日	中学卒業祝い 献立	中学3年生にとっては、中学校最後の給食。中学3年生のみ手作りプラウニーがですよ。お楽しみに！卒業おめでとう★
18日	カミカミ 献立	「ごぼうチップス」や「イカと大根のもの」など、かみごたえのある食べ物を取り入れています。よく噛みましょう◎

★①～⑨まで、いくつできたかな？