

きゅうしょくだより

3月号

さいたま市立常盤小学校

校長 山下 成明

栄養職員 杉野 綾

3月は進学、進級に向けて慌ただしい日々になります。そんな中でもぜひ、一年間の食生活のふりかえりをしてみましょう。

食生活ふりかえりシート



自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな い で食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

リクエスト給食

1月の給食週間にとり、アンケートを
集計し、リクエスト給食の献立が決定
しました。

3月の給食に、主食、主菜、副菜、それぞ
れの備人気のメニューが登場します。
おたのしみに！

主食部門	主菜部門	副菜部門
1位 あげパン	1位 からあげ	1位 中華まヨリ
2位 ラーメン	2位 ヒレカツ	2位 春雨サラダ
3位 カレー	3位 肉じゃが	3位 磯香あえ

春を感じる食品

なばな... 独特のほろ苦さ、ひびきと彩りで、ひと足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。給食でも、のびあえにして食べます。

さわら... 秋から春にかけて、旬のながい魚ですが昔から春を告げる魚とされています。また、出世魚なので門出の季節にぴったりの縁起のよい魚です。

さくらもち... 春を代表する花、桜。その葉でつまれた和菓子です。小麦粉のクレープ生地のもを関東風、道明手粉で作られたものを関西風とよんだります。

清見オレンジ... みかんの季節が終ると交代でお店になります。3月から4月に旬の柑橘類です。