

3月食育たより

令和8年
千曲市第1学校給食センター

今月の目標
給食や食生活について
振り返りをしよう



千曲市キャラクター「あん姫」

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。みなさんは、毎日の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

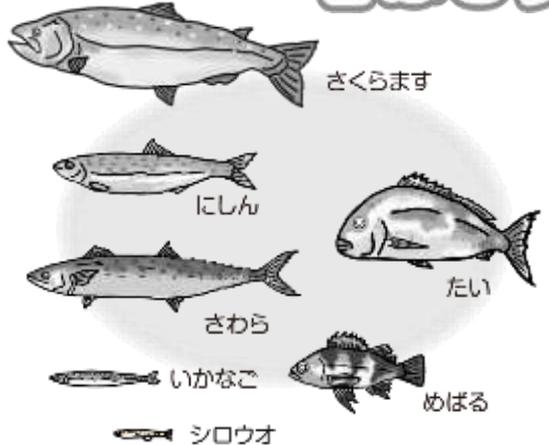
主食・主菜・副菜をそろえてバランスよい食生活をしよう!

食事では、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることで栄養のバランスが整いやすくなります。また、朝、昼、夕、なるべく決まった時間に食べ、よい生活リズムをつくるのも元気に過ごすための秘けつです。

主食	ご飯、パン、めん
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事でとれないときはおやつで)



春はもうそこまで



春の訪れを何によって感じるか、人それぞれとは思いますが、食べ物でも春の到来を感じることができます。ぜひ、旬の食べ物を食べて、春を感じてみましょう。

各地でいろいろ「春告魚」

春の到来を告げる魚を「春告魚」といいます。代表的なのが、「魚」へんに「春」と書く「鱈」です。他にも鯛(桜鯛)、ます(サクラマス)、にしん、めばる、いかなぎ、シロウオなどがあります。

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

<p>ひなあられ</p> <p>もとはひしもちを砕いて作られています。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。</p>	<p>ちらしずし</p> <p>酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

今月の給食費の口座振替は3月31日(火)です