



いただきます3月号



R6.Mar. 白山市立鳥越中学校

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。



日ごろの食生活を振り返ろう！



<p>朝ごはんは毎日食べていますか？</p> 	<p>食べ物の栄養と働きについて考えて食べていますか？</p> 	<p>よくかんで味わって食べていますか？</p> 
<p>食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べていますか？</p> 	<p>配膳や箸の持ち方、マナーなどに気をつけて食べていますか？</p> 	<p>毎日の食事を楽しんで食べていますか？</p> 



3月の給食よい

◇1日…ひな祭り献立



五節句の1つで、女の子のすやかな成長を祈る年中行事です。この日には「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」や「ひなあられ」「白酒」などを食べます。「ひしもち」の赤には魔除け、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。また、「ひなあられ」は地域によって違いがあり、関東は甘いポン菓子、関西では醤油味のあられです。

◇8日…卒業お祝い献立



3年生の最後の給食は、大好きなわかめごはん、ヒレカツ、お祝いの紅白すまし汁、クラスでセレクトしたデザートです。最後の給食を味わってくださいね。



卒業生の皆さんへ



◇21日…旅する給食 「アメリカ合衆国」

今年度最後の旅する給食は、「アメリカ合衆国」です。バッファローチキンとは、鶏手羽肉を揚げて、酸味のきいたピリ辛ソースに溶かしたバターを加えたタレをからめた料理です。アメリカのニューヨーク州バッファロー発祥の料理で、ピザやハンバーガー、フライドチキンとならぶファストフードです

白山市のホームページに、給食レシピがのっています。卒業しても学校の思い出の味をお家で作ってみてください。

白山市の地場産物を使用した人気のメニューの写真付きの簡単レシピがのっています。右のQRコードから検索してね！



ご卒業おめでとうございます。3年間たくさんおかわりをし、毎日完食したこと本当に本当に素晴らしかったです。ついに、学校給食からも卒業ですね。食べ物は「健康な体を作る栄養」に、食べる環境はみなさんの「豊かな心を作る栄養」になります。食べられることは当たり前のことではありません。皆さんの周りには、真心をこめて食事を準備してくれる家族や調理員さん、楽しい時や嬉しい時、悲しい時も一緒に食事をする家族や先生、友達がたくさんいます。携わるたくさんの人への感謝の心を大切にしてくださいね。そして、皆さん自身も周りの人の心の栄養になっていることを忘れないでくださいね。