



3月 給食だより



令和6年度
大門中学校

早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



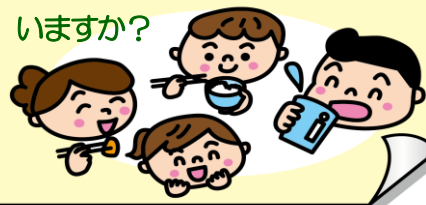
おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？



ひな祭り



の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリ潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

受験応援献立



いよかんゼリー

よい予感がしてほしいという思いを込めてデザートは、いよかんゼリーです。



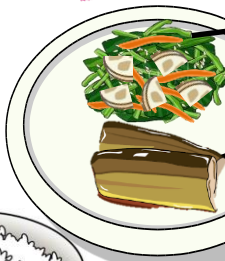
ごはん

富山県オリジナルブランド米の「富富富」です。炭水化物は脳のエネルギー源です。



五色あえ

「昆布 = 喜ぶ」「れんこん = 先を見通せる」縁起のいい食材が入ったあえ物です。



サンマのホイル焼き

頭の働きを活性化するDHA、EPAが豊富に含まれています。



あんかけうどん

血行促進作用がある生姜と、とろみのあるだし汁で身体が温まりやすくなります。

緊張すると、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。試験前日の夕食や当日の朝は生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



ご卒業
おめでとう
ございます。

