





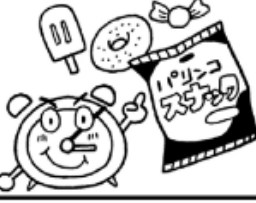







◆◆◆1年間を振り返ってみましょう◆◆◆

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

できてきないところがあった人は、来年度にまた頑張ってみましょう！



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 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×



卒業おめでとう献立（3月4日）



小学6年生のみなさん、中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

これまでたくさんの思い出を作りながら、勉強や運動に励んできたことと思います。給食も、みなさんの成長を支える大切な時間のひとつでしたね。

これからの新しい生活の中で「何をどうやって食べたらいいのかな？」と迷った時は、ぜひ給食を思い出してください。食事はみなさんの健康な体と心をつくる大切なものです。どんな時もバランスのよい食事を心がけてくださいね。

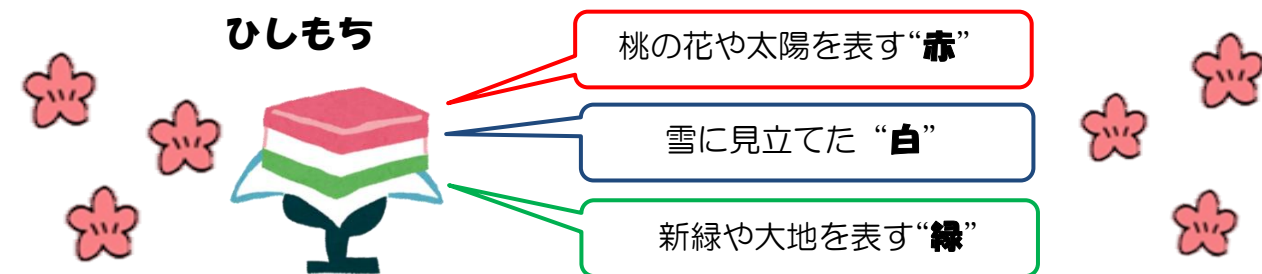
3月4日は、みなさんの門出をお祝いする「卒業おめでとう献立」です。この日は人気メニューやお祝いケーキを提供します。先生やクラスのみんなとの給食時間はかけがえのない思い出のひとつです。みんなで楽しく食べましょう。



桃の節句（3月3日）

桃の節句は五節句のひとつです。この日は、ひな人形を飾り、ひしもちやひなあられをお供えする風習があります。ひしもちには緑・白・桃色の3色が使われています。これらを重ねることで、雪の下で新芽が芽吹き、桃の花が咲いている様子を表していると考えられています。

給食では旬の食材であるさわらや菜の花を使用したり、すまし汁に花形の麩を入れます。



「春」に旬を迎える食材を味わおう！

紹介する食材は3月の給食に登場します。春の訪れを感じましょう♪

さわら



漢字で「鱈」と書き、春を告げる魚として知られています。山口県でも多く水揚げされています。

菜の花



2～3月にかけて旬を迎える野菜です。ほろ苦い風味が特徴です。3月の給食では和え物に使用します。

わかめ



3～5月に旬を迎えます。カルシウムやマグネシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

地場産100%献立（3月10日）

- * 白ご飯
- * 鶏肉のピリ辛焼き
- * ひじきのマヨネーズ和え
- * 小松菜と豆腐のスープ
- * 牛乳

米や鶏肉、豚肉、豆腐、こまつな、ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、牛乳など、防府市内や山口県内で生産された食材をたくさん使っています！
地元の食材のおいしさを感じながら味わっていただきましょう！