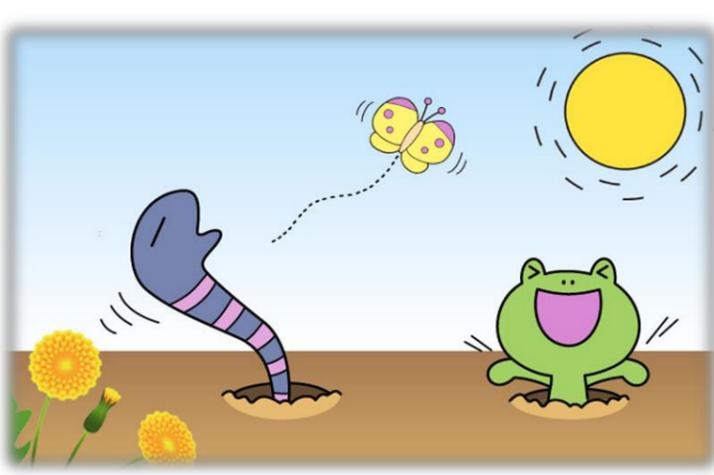


月	火	水	木	金
				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>えいようさんしく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をとのえる (ビタミン) やさしいくだもの・きのこ</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div>				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35

～生産者の紹介コーナー～

3月の
松原育ちの
野菜は

キャベツ
1日(金)
6日(水)
7日(木)
13日(水)

あおねぎ
5日(火)
11日(月)

稲田 元正さん (三宅中)



そつぎょうしき 卒業式





給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成31年3月1日

いよいよ今年度も残すところ一か月です。
草木が芽吹きだし春を感じさせる季節となりました。
卒業や進級がすぐそこまで来ていますね。まだまだ冷え込む日も
ありますので、体調をくずさないように気を付けましょう。

1年間を振り返ろう！！

□朝ごはんを毎日食べる
ことができますか？



□挨拶ができていますか？



□食べながらおしゃべりを
していませんか？



□食事前の手洗いは
できていますか？



□よく噛んで食べて
いますか？



□好き嫌いをなく食べていますか？
自分の好きなものだけでなく
なんでも食べましょう！



3月3日はひな祭り 桃の節句です。

ひしもち

ひな祭りに供えるようになったのは江戸時代の後期からです。
ひし形は桃の葉をかたどっています。三色の白は雪、赤は桃の花
緑は若草を意味し、冬から春に変わっていく喜びを表しています。



ひな祭り

「上巳の節句」「桃の節句」と言われます。ひな祭りの時には
ひな人形を飾ったり、お寿司や蛤のすまし汁を食べたりしてお祝いします。
ひな人形には、生まれた子どもが健やかでやさしく育つようこの願いが込め
られています。ひなあられやひしもちは、桃・白・緑色の三色が使われていますが、
それぞれに意味があります。
桃色は解毒作用のあるクちなシの実が入り「魔よけ」、白色は血圧を下げる
ひしの実が入り「子孫繁栄・長寿・純潔」、緑色は強い香りで厄よけ効果の
あるよもぎが入り「健やかな成長を願う」という意味があるという説や、三色で
春の情景を現しているとも言われています。



五節句

江戸時代に『季節の節目となる日』として、この五日が制定
されました。季節の旬の食物から生命力をもらい、邪気を払う
という目的から始まりました。

- 人日の節句・・・1月7日 七草粥を食べて邪気をはらう
- 上巳の節句・・・3月3日 女の子の成長を願う
- 端午の節句・・・5月5日 男の子の成長を願う
- 七夕の節句・・・7月7日 七夕の日
- 重陽の節句・・・9月9日 長寿を祝う

学校給食
こんだて
コーナー

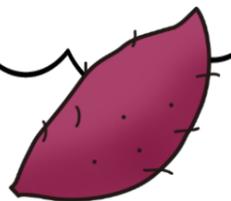
6日
(水)

シュガーポテト

【作り方】

- ① オーブンを220℃で予熱しておく。
- ② さつまいを1cmの拍子切りにし、水にさらす。
- ③ さつまいの水分を取りサラダ油をからめる。
- ④ 天板にオーブンシートを敷いて、②を平らに並べる。
- ⑤ 220℃で15分～20分焼く。
- ⑥ 粗熱が取れたら、粉砂糖をまぶす。

※油で揚げるよりも時間をかけて焼く
ので、さつまいもの甘みを強く感じる
ことができます。



献立表の食品の数量の単位はgで、
3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
小学生 学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
小学生 平均値 ※2	639	15.5	27.5	2.47	315	80	2.9	237	0.36	0.50	29	3.7

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%