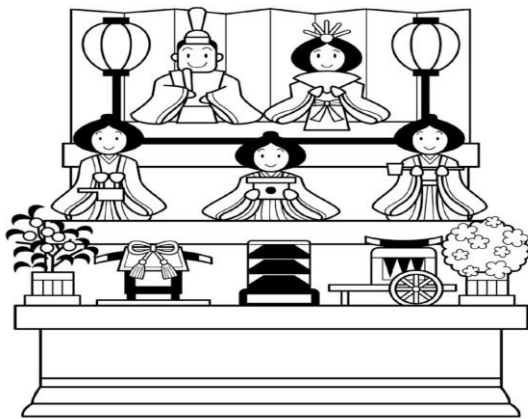


3月 給食だより



3月の予定献立表 令和元年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

月	火	水	木	金
3/3 (火) ~ 12 (木) まで 入試のため休校				13 ごはん・牛乳 魚の香草焼き マカロニサラダ 野菜スープ 洋風大学いも
16 ごはん・牛乳 チキン南蛮 切り干し大根のサラダ 白菜のみそ汁	17 ごはん・牛乳 ハンバーグ 添え野菜 茎わかめのサラダ 卵スープ 果物	18 休校 	19 鶏飯・牛乳 ししゃもフリッター いんげんのごま和え ひじきの炒め煮 ゼリー	20 春分の日 
23 休校 	24 修了式 散らし寿し・牛乳 いわしの生姜煮 白和え すまし汁 コーヒーゼリー			



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

今月の給食の目標は「**食生活を振り返ってみよう**」です。

1年間の締めくくりとして、以下の項目に沿って自分の食生活をチェックしましょう。

- 1日3食の食事をし、欠食しなかった。(○・×)
- 楽しんで食事をした。(○・×)
- 朝食を毎日欠かさず食べ、夜食や間食はとりすぎないようにした。(○・×)
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを考えて食べることができた。(○・×)
- ごはんなどの穀物(主食)をしっかり食べた。(○・×)
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせで食べた。(○・×)
- 食塩や脂肪はとりすぎないように心がけた。(○・×)
- 自分の適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を心がけて食べた。(○・×)
- 食文化や地域の産物、旬の食材等について知り、自然の恵みや四季の変化を楽しむことができた。(○・×)
- 食べ残しをしないなど、食べ物を無駄にしないように努力した。(○・×)



○はいくつありますか? 出来ていないところがあった人は、それらを意識して生活しましょうね!

