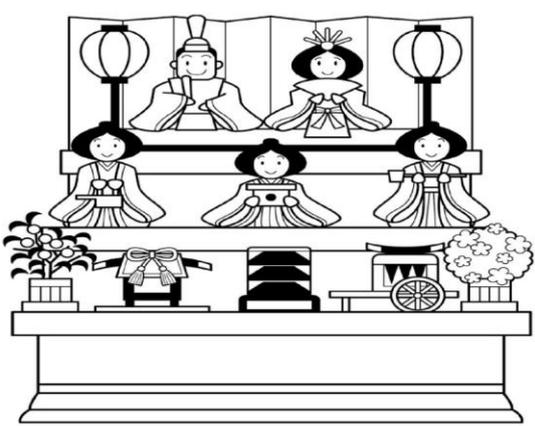


3月 給食だより



3月の予定献立表 令和2年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

月	火	水	木	金
 <p>3/2 (火) ~ 11 (木) まで 入試のため休校</p> 				<p>12</p> <p>ごはん・牛乳 魚のフライ 切り干し大根のサラダ 白菜のみそ汁</p>
<p>15</p> <p>鶏飯・牛乳 ぎょうざ いんげんのごま和え ひじきの炒め煮 洋風大学いも</p>	<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 ハンバーグ 茎わかめのサラダ 卵スープ 果物</p>	<p>17(水) ~ 19 (金) は休校</p> 		
<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 コロッケ 添え野菜 茎わかめの煮物 厚揚げのみそ汁</p>	<p>23</p> <p>キーマカレー 牛乳 盛り合わせサラダ 福神漬け デザート</p>	<p>24</p> <p>修了式 散らし寿し・牛乳 いわしの生姜煮 白和え すまし汁 果物</p>	 	



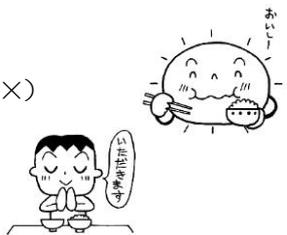
ひなまつり

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て食べた。(○・×)
- 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！

