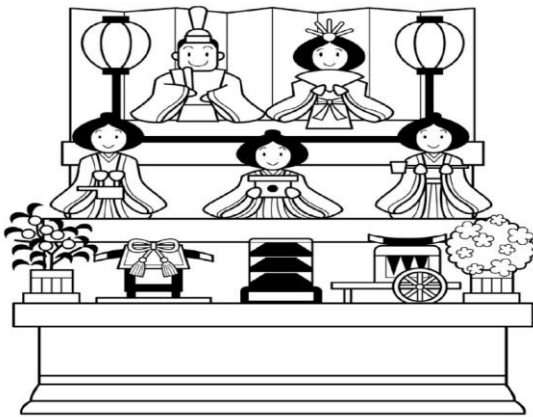


3月 給食だより



3月の予定献立表 令和4年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

月	火	水	木	金
			2 ごはん・牛乳 ハンバーグ 茎わかめのサラダ オニオンスープ	3 ひな祭り献立 ちらし寿司・牛乳 ぶりの照り焼き 白和え 茶碗蒸し ひし餅
3/6(月)~14(火)まで 入試のため休校 		15 鶏飯・牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう 大学いも	16 ごはん・牛乳 とり天 かぶのそぼろあんかけ 白菜のみそ汁	17 休校
20 休校 	21 春分の日 	22 五目チャーハン 牛乳 焼きぎょうざ ラーメン	23 ごはん・牛乳 魚の竜田揚げ コールスローサラダ 厚揚げのみそ汁 果物	24 修了式 ハヤシライス 牛乳 盛り合わせサラダ ワンタンスープ デザート



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！

