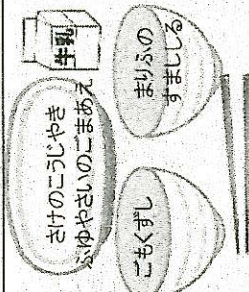
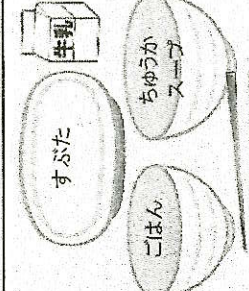
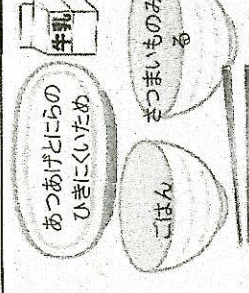
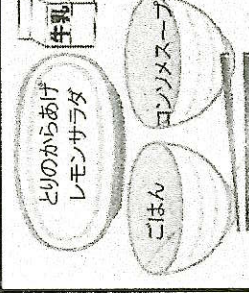
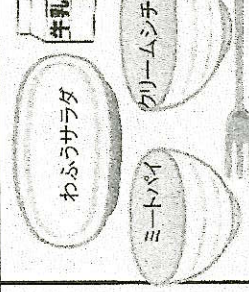
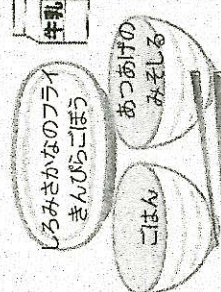
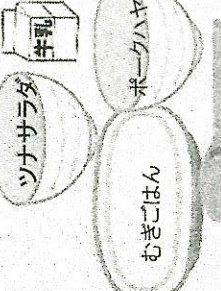
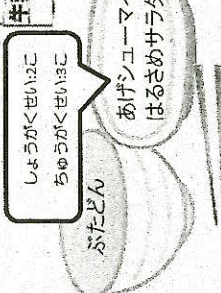
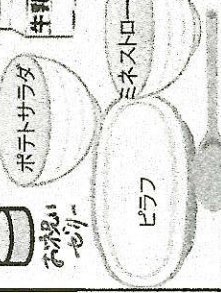


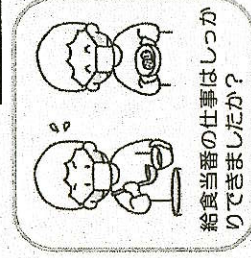
# 3月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
				
<p>3月3日、今日はひなまつりです。はまぐりのお吸い物や饅頭、ひなあられなどを食べる風習があります。</p>	<p>みなさんが食べている物は、いのちあるものです。いただきますとごちそうさまを言い、感謝して食べましょう。</p>	<p>ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中においていますか？きちんと配膳できているか確認しましょう。</p>	<p>中学3年生のみなさん、明日は卒業式ですね。今までの給食の思い出を振り返りながら食べてください。</p>	<p>今日はトマト味のソースをパイズ生地に包んで焼いたミートパイです。小学生のみなさん味わって食べてください。</p>
10	11	12	13	14
				<h2>卒業式</h2>
<p>給食で使う豆腐や厚揚げは、嬉野市産の大豆で作られています。嬉野の恵に感謝して食べましょう。</p>	<p>キャベツは冬にとれる「冬キャベツ」と、春にとれる「春キャベツ」があります。冬キャベツは、葉がぎゅっとつまっていますが、春キャベツは葉っぱがやわらかいのが特徴です。</p>	<p>丼物は、かむ回数が少なくなりがちです。一口ごとに30回かむことを意識して食べましょう。</p>	<p>小学6年生のみなさん、明日は卒業式ですね。給食を残さず食べられるようになりませんか？</p>	
17	18	19	20	21
<h2>修了式</h2>	<h2>春休み</h2>			

## ～1年間を振り返りましょう～

4月からの1年間の給食時間を振り返り、守れたことやできるようになったことを考えてみましょう。



給食当番の仕事はしっかりできましたか？



マナーを守って食事ができましたか？



感謝の気持ちをもちながら食事ができましたか？



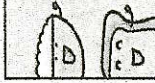
苦手な食べ物にも挑戦できましたか？



食材や旬について知ることができましたか？



日本や世界の食文化を知ることができましたか？



**健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう**



**食べないと  
食べられない  
違いを知ろう**

食物アレルギーの話  
食物アレルギーは好き嫌いとは違い、まず「食べられない」のではなく、「食べられぬ」のです。隣国となる食べ物や食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出現します。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもしろい働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。