



## ～ご卒業おめでとうございます～

3年生のみなさんは、小・中学校で9年間食べた給食とも今月でお別れですね。卒業後は、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。何をどう食べたらいいか迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。

自分の食べたもので自分の身体は作られます。そして、食べることは楽しみや人とのつながりも作ります。これからも「食べること」に関心を持ち、自分自身の健康管理ができるよう願っています。



1日(木)ごはん

チャプチェ	ブロッコリーのサラダ
五目豆	ハタハタのから揚げ

2日(金)麦ごはん 全曜日はカレーの日

オレンジゼリー	キャベツと水菜のわかめ和え
福神漬	とんかつ

カツカレー

とんかつをご飯の上のせて、カレーをかけて食べましょう。

5日(月)ごはん 12年生 給食なし

大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え
きゅうり漬	スペイン風バイクドエッグ

6日(火)ごはん 12年生 給食なし

じゃがいものそぼろ煮	もやしのナムル
カクテキ	豚肉の竜田揚げ

7日(水)菜の花ごはん 3年生 給食なし

ささみのごまサラダ	きんぴらごぼう
パイン缶	白身魚の香草焼き

8日(木)ごはん 3年生 給食なし

小松菜のコーン炒め	ポテトサラダ
つぼ漬	ツバスと玉ねぎの甘辛和え

みそ汁

9日(金)麦ごはん 3年生 給食なし

ポパイサラダ	オレンジ
うずら卵煮	ミンチカツソース

ブロッコリー

ハヤシライス

12日(月)ごはん 3年生 給食なし

もやしの中華炒め	杏仁フルーツ
白菜キムチ	揚げギョウザ

麻婆豆腐

13日(火)ごはん 3年生 給食なし

油揚げの卵とじ	コロコロポテト
即席漬	さばの塩焼き

14日(水)

**卒業式予行練習**  
給食なし

15日(木)

**卒業式**  
給食なし

16日(金)麦ごはん 全曜日はカレーの日

大根サラダ	フルーツ白玉
福神漬	かぼちゃコロッケソース

ビーフカレー

19日(月)ごはん

コーンサラダ	竹輪とこんにゃくの炒め煮
チーズ	イカのチリソース和え

20日(火)ごはん

ポークビーンズ	キャベツのゆかり和え
佃煮昆布	鮭のマヨマスタード焼き

鮭の上にマヨネーズ、マスタード、しょうゆを混ぜ合わせたソースをのせて、オーブンで焼きます。

21日(水)

**春分の日**

22日(木)ごはん

ひじきの煮物	ほうれん草のおかか和え
ミニゼリー	チキンカツレツソース

鶏肉に衣、パン粉をまぶし、天板に並べ、油を吹きかけて、オーブンで焼くのでヘルシーです。



### 気をつけたい食事のマナー

マナーを守ると、自分自身がスムーズに食事をすすめることができるだけでなく、周りの人と気持ちよく過ごすことができます。楽しく食事ができるよう、よいマナーを身に付けましょう。

#### ひじについて食べる

とてもだらしなく見えます。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



#### 食器を持たない

“大食い”となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



#### ばかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終わると栄養も偏ります。



#### 食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。

