

2023年
3月

給食だより



ごせしがっこうきゅうしょく
御所市学校給食センター

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子が見えたり、日ごろの食生活についても、自分自身で振り返ってみましょう。



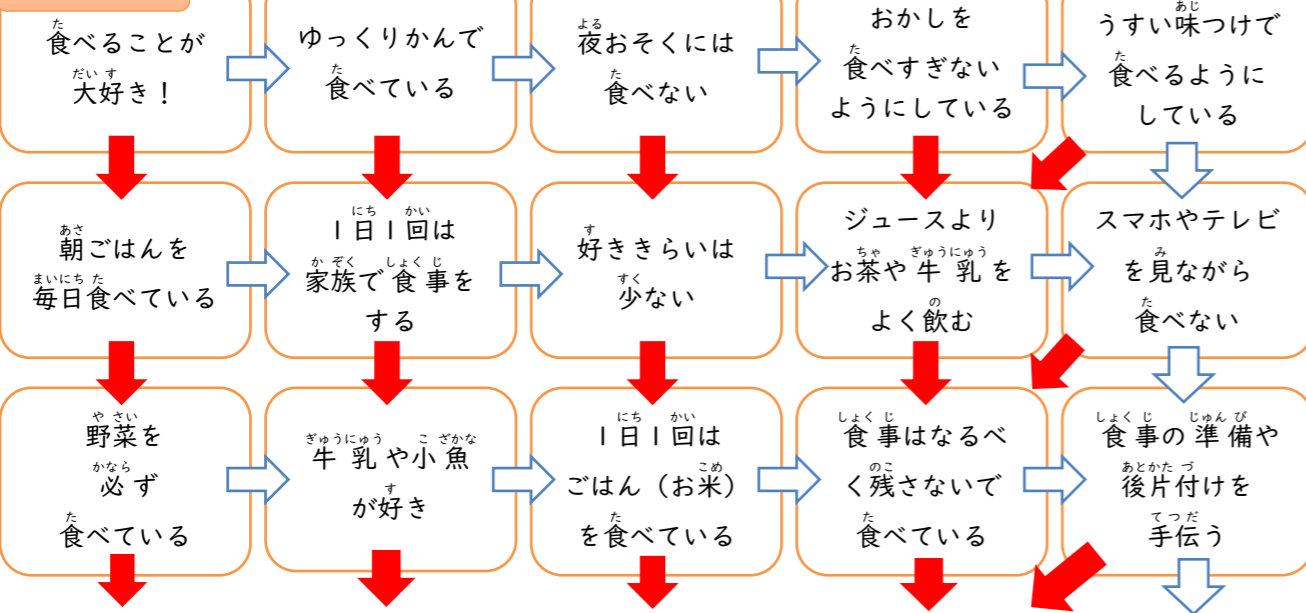
1年間の食生活を振り返ってみましょう

★「はい」は → 「いいえ」は ⇨ に進んでください

おうちの人と一緒に
やってみましょう♪



スタート!



すばらしい!
この調子で
がんばろう♪
★ラッキー
アイテム★
自分で朝ごはんを
つくれば、さらに
ハッピーに
なるよ!



おいしい!
あとちょっと
やってみよう
★ラッキー
アイテム★
きれいな食べ物
にもチャレンジ
するといひこと
があるかも…



あと一歩!
さらに元気に
なれるかも
★ラッキー
アイテム★
よくかんで
食べると頭が
すっきりするよ



もう少し!
やってみよう!
★ラッキー
アイテム★
姿勢を正して、
手に食器を
持って食べると
こぼしにくいよ



できること
から
はじめよう!
★ラッキー
アイテム★
まずは今日の
給食を
のこさず
しっかり食べて
みよう



食べることは生きることです。楽しくおいしく食事をするのが健康につながります。学年が上がっても継続していけるとよいですね!

あじわいメモ ~3月~

ひな祭り献立 (2日)

3月3日はひな祭りです。女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

給食では、「三色花ゼリー」が出ます。桃色は桃の花の色、白は雪の色、緑は新芽の色を表していて、春が訪れて雪の下から新緑が芽吹いてくる様子を表しています。春の訪れを感じながら、味わっていただきます。



いい歯の日 (8日)

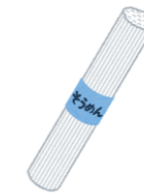


今月のよいかむ食材は、「くきわかめの中華サラダ」のくきわかめと、「つくねバーグ」の具材として入っているきんぴらです。1年間しっかりかむことを意識できましたか?よくかんで味わって食べることで、食材本来の味やうまみを感じることができるとよいですね。



食育の日 (9日)

「みそにゆうめん」に入っている「ふしそうめん」は、そうめんを伸ばして乾燥させていくときにできる「ふし」というのはこの部分です。そうめんは、冬のとても寒くて乾燥している時期に作ることで、しっかりとコシのあるつるつるとしためんを作ることができます。奈良県では三輪そうめんが有名です。



卒業お祝い献立 (13日)

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございませう。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

卒業お祝い献立では、お祝いデザートがでます。楽しみにしていってくださいね!



保護者の方へ ~令和5年度の給食費について~

令和5年度の学校給食費の口座振替による振替日についてお知らせします。学校給食費は、全て食材の購入経費に充てられていますので、来年度の振替日をご確認していただき、納入忘れのないようお願いいたします。子どもたちに栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

実施月	振替日	実施月	振替日
4月分	令和5年5月1日(月)	11月分	令和5年11月30日(木)
5月分	令和5年5月31日(水)	12月分	令和5年12月28日(木)
6月分	令和5年6月30日(金)	1月分	令和6年1月31日(水)
7月分	令和5年7月31日(月)	2月分	令和6年2月29日(木)
9月分	令和5年10月2日(月)	3月分	令和6年4月1日(月)
10月分	令和5年10月31日(火)		

※現在口座振替利用の方、また今回口座振替利用手続きされた方につきましては、御所市立の中学校を卒業するまで、口座情報に変更がない限り有効(手続き不要)です。



給食費	
ひとり	げつがく
＜一人あたり月額＞	
しょうがっこう	3,900円
ちゅうがっこう	4,300円