

2026年
3月

給食だより

御所市学校給食センター

今年度の給食もあと少しで終わりです。毎日の給食時間は楽しく過ごせましたでしょうか？苦手な食べ物にも挑戦できましたか？この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。小学6年生・中学3年生のみなさんはもうすぐ卒業になりますね。「食べる」ことは「生きる」ことです。卒業しても「食べる」ことを大切にしてくださいね。



1年間の振り返りをしよう！



今の学年で過ごす日も残りわずかとなってきました。みなさんは日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。できていないことは、できるように3月の給食時間に意識してやってみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>



3月3日はひな祭りです

女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする「ひな祭り」には、ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形の餅。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しています。



ひなあられ

元はひしもちを砕いて作られていました。関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられです。



各地のひな菓子

<p>おこしもん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり (京都府)</p>	<p>おいり (鳥取県)</p>
<p>からすみ (岐阜県)</p>	<p>くじらもち (山形県)</p>	<p>ひなまんじゅう (岩手県)</p>	<p>うずまきもち (香川県)</p>

あじわいメモ ~3月の給食~

いい歯の日(5日)

大人になっても健康な歯で過ごすために、歯みがきは大切です。また、食事でかたいものをしっかりかんで食べることも、丈夫な歯をつくるために大切です。5日は「厚揚げと根菜の中華煮」と「切干大根のサラダ」にかみごたえのあるごぼうや切干大根、茎わかめを使用しています。一口30回かむことを目標に食べてみましょう！



食育の日(11日)

3月はインド料理です。カレーのイメージがありますが、日本でよく食べられているカレーライスは日本独自の食文化です。給食では豆のはいったキーマカレーとナンが出ます。今年度の食育の日は「大阪・関西万博」があったので、世界の料理をテーマに、いろいろな国の料理を給食で紹介しました。おいしかった献立や行ってみたい国はありましたか？



卒業お祝い献立(6日)

小学6年生・中学3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちがつまっています。みなさんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。6日の卒業お祝い献立には、お祝いデザートがでます。お楽しみに♪



給食センターからこんにちは！

給食センターでは汁物や煮物、和え物、炒め物、焼き物など毎日手作りで給食を作っています。3学期は鶏肉の焼き物や揚げ物、かき揚げ、ケーキなども手作りでした。みなさんが喜んでくれるように朝早くから調理員さんたちが頑張ってくれています。

