

令和6年度

3月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～ 1年間の食生活のふり返しをしよう

・1年間の給食時間の過ごし方や食生活のふり返しをし、来年度に向けてのめあてをもつ。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
<p>まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。 この一年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子が うかがえます。日々の給食や、食育を通して、そのサポートができていたら、 うれしいです。今月は、卒業や進級をひかえたみなさんへ、応援やお祝いの 気持ちをこめて給食を作ります。最後まで楽しみにしてくださいね。</p>				
3	4	5	6	7
むぎ 麦ごはん 牛乳 しらたきのみそ炒め わかめスープ しゅうまい	ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ ウィナーとブロッコリーのソテー みそ汁 アセロラゼリー	むぎ 麦ごはん 牛乳 ポークカレー チキンハムのマリネ	コッペパン 牛乳 マーシャルビーゼ 秋田市産ポテトコロッケ カポナータ たまごスープ	ちらし寿司 牛乳 錦糸たまご 豚汁 ひなあられ
10	11	12	13	14
むぎ 麦ごはん 牛乳 すきやき 即席漬け ししゃもの甘露煮	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 鶏肉とメンマの炒め物 なめこ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ビビンバ(豚肉) ビビンバ(炒めナムル) 白菜のスープ	コッペパン 牛乳 いちごジャム マカロニのホワイトソース 肉団子のスープ みかんゼリー	むぎ 麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 野菜ソテー みそ汁 いちごクレープ

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
今食べている食事は、“未来の自分”をつくる
ための重要な土台となります。これから先、自
分自身で選んで食べる機会が増えていきます
が、迷ったときには、ぜひ給食を思い出して
ください。皆さんの新生活が健康で充実した
ものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



春の行事

と 行事食

3月3日

ひなまつり



はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

春の日(春のお彼岸)



ほたもち

もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。
春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べて体調を整えて
おきましょう。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたらずを磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる



○の数が...

7~9個



4~6個



1~3個



0個



今月の給食で使用している食材の産地をお知らせします。

- 米=県内産あきたこまち(委託炊飯)
- 牛乳=秋田(大館)
- 豚肉=秋田
- 鶏肉=岩手・青森



野菜・きのこ(種類)	産地	野菜(種類)	産地
にんじん	千葉、長崎、徳島	しめじ	由利本荘市
長ねぎ	能代、群馬、埼玉	れんこん	茨城、新潟、北秋
しょうが	高知	ごぼう	青森
にんにく	青森	白菜	茨城、兵庫
にら	栃木、山形	なめこ	横手、山形
玉ねぎ	北海道	もやし	福島
えのきたけ	新潟	キャベツ	愛知、茨城、千葉
じゃがいも	北海道	ピーマン	高知、宮崎
大根	千葉、埼玉、茨城	万能ねぎ	宮城、静岡、福島
きゅうり	千葉、群馬、埼玉		