

# 給食だより



令和8年

3月号

まいつき にち しょくいく ひ  
(毎月19日は食育の日)

かぞく いっしょ よ  
★家族一緒に読みましょう★

みんな大好き福井市学校給食  
facebookページ

福井市

鶺小 学校

いよいよ3月です。学校では1年間のまとめの月です。給食の時間や、毎日の食事の仕方について  
ふり返ってみましょう。

## 1年間の食事をふり返ろう できているかチェックしてみよう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食(朝・昼・夜)食べている       | <input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べている     |
| <input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べている           | <input type="checkbox"/> 給食を残さず食べている        |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに食べている           | <input type="checkbox"/> 食事は主食、主菜、副菜がそろっている |
| <input type="checkbox"/> 間食・夜食は食べる量、種類、時間を考えている | <input type="checkbox"/> 和食を食べるようにしている      |



できなかったところはこれから気を付けていきましょう。

## マナーが悪い箸の使い方です。こんな使い方はしなかったかな。思い出してみよう。



### 3月3日(火) ひなまつり給食

牛乳 ひなあられ  
すまじ 汁  
煮たまし  
厚焼きたまご  
ちらしずし

#### 3月3日は「ひなまつり」です。女の子の

健やかな成長と幸せを願う日です。  
ひなあられの色には意味があり、桃色は春の花や生命、みどりいろは夏の新芽や木々の芽をあらわし、緑色は夏の新芽や木々の芽をあらわし、黄色は秋の紅葉、白色は冬の雪を意味します。  
これらの色には「一年中、娘が幸せな日々を過ごせるように」という願いが込められています。

### 3月9日(月) 卒業お祝い給食

**赤飯** 日本では昔から赤い色は縁起がよく、赤飯がお祝いの日に食べられてきました。もち米と小豆、小豆の煮汁でたくと、もち米が赤い色に染まり赤飯ができます。卒業生のみなさんは、学校生活を振り返りながら楽しくいただきます。在校生のみなさんは、感謝の気持ちでいただきます。

今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
ほうれん草	福井市	にんにく	青森県	セロリ	静岡県
さつまいも	福井県	はくさい	長野県	もやし	岐阜県
ねぎ	福井県	えのきたけ	長野県	しょうが	高知県
じゃがいも	北海道	ぶなしめじ	長野県	にんじん	兵庫県
たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	切干し大根	宮崎県
だいこん	北海道	チンゲンサイ	静岡県		



# 1年間の食生活をふり返ろう

1年間の自分の食生活をふり返ってみましょう。

規則正しい生活を送り、感謝して食べることができましたか。



朝ごはんは毎日しっかり  
食べることができましたか。

食事をする時は、食べ物を育てて  
くれた人や、食事を作ってくれた人など  
に感謝して食べることができましたか。



おやつは、時間や量、内容を  
考えて食べることができましたか。

お手伝いを進んですることが  
できましたか。

## ～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



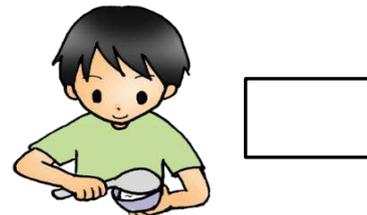
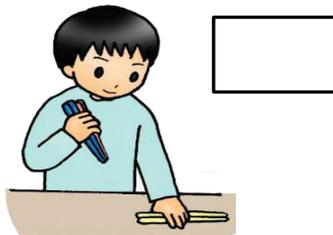
◆あなたは 家でごはんを食べる時に、準備や後片付けでどんなお手伝いをしていますか。  
自分がしているお手伝いに、○を付けましょう。

皿や茶碗などの  
食器を並べる



ごはんをよそう

はしを並べる



おかずをよそう (移しかえる)



冷蔵庫からおかずなどを出す



テーブルをふく



食べ終わった食器を片付ける

