

# 3月 給食だより

●発行日●平成27年3月2日発行  
 ●発行者●守谷市立学校給食センター  
 TEL(48)0253/FAX(48)5388

少しずつ寒さがやわらぎ、1年間のまとめの月がやってきました。3月は、小学6年生は小学校最後の給食、中学3年生は守谷市で最後の給食の月となります。1年間の食生活をふり返り、新しい学年にむけて目標をもちましょう。

## 1年間の反省をしよう

できるようになったかな？



にがて た もの  
 苦手な食べ物に

ちょうせん  
 挑戦しましたか。



あさごはん  
 朝ご飯をしっかりと食べましたか。



しょくじ  
 食事はよくかんで、

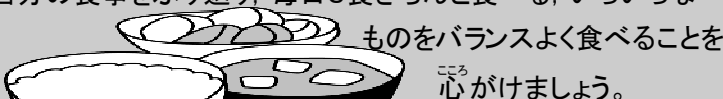
たの た  
 楽しく食べていますか。

このほかにも、給食を残さず食べた、栄養のバランスを考えて食事した、料理に挑戦したなど、いろいろなことができるようになったと思います。自分の食生活をより良くするために、新しい学年にむけてめあてを決めてみましょう。



「食」という字は「人」を「良くする」と書きます。

「You are what you eat」という英語のことわざがあります。直訳すると、「あなたはあなたの食べるものである」となります。健康な体は、栄養バランスのよい食事なしでは作れません。自分の食生活をふり返り、毎日3食きちんと食べる、いろいろな



ものをバランスよく食べることを心がけましょう。

はる  
 春をよ 呼ぶ



ふき  
 山菜として舌くから食べられているほか、畑で栽培されています。煮物やきやらぶきなどにして食べます。



うど  
 現在は日光を当てずに育てた軟化栽培がほとんどですが、野生のものは早春にでた若芽や茎を食べます。



たけのこ  
 土から掘り出した後の新鮮なうちに食べます。たけのこごはんや若竹煮などで味わいましょう。