3月 給食だより

令和７年３月

瀬戸内市学校給食調理場

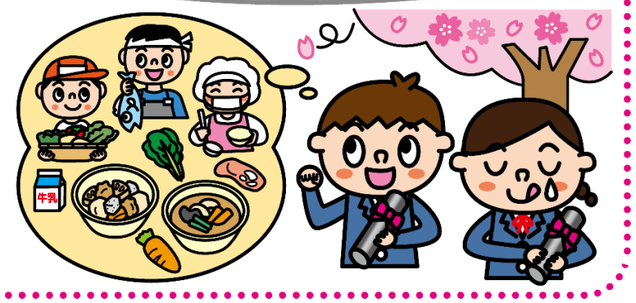
１年間ありがとうございました！

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１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、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしていてください。

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みてください。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！



3/3 ひな祭り

はまぐりのお吸い物

ひしもち

３月３日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

ひしもちの意味

ひなあられ

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

あなたの食生活はどうですか？

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

- □ 食べたら歯を磨いている

- □ 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

食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instaglam

Facebook

給食の生鮮野菜の地場産率（重量ベース）

令和6年度4～1月

瀬戸内市産　24.5%

岡山県産（瀬戸内市産を含む）　40.7%

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します（令和６年１月～令和７年１月）

木徳神糧株式会社　株式会社みゆきやフジモト　生活協同組合おかやまコープ

三宝ウエルネス株式会社（浅野産業グループ）　INLIGHT　ZEROUM　1inc.　ボイリク