

2025年

3月給食だより



～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター
〒904-0103
北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896
学校栄養職員 伊佐 祐希

2月の長引く寒さから春が待ち遠しく感じていましたが、そろそろ暖かい日がやってきそうですね。今のクラス、このメンバーで過ごす生活も残りわずかですね。今年度1年間はどうでしたか？色々な勉強や経験ができて、それぞれ大きく成長したと思います。卒業を控えるみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べ下さいね。みなさんのますますのご活躍を願っています(*^_^*)



☆給食目標☆
1年間の反省をしよう
☆栄養目標☆
健康を考えた食事が
できたか見直そう

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に
つかわれる、2枚のからが
ピッタリと合う貝は？

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の
なまえは？

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、
間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日
どのぐらいの水があれば良い？

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、
花の名がついたこのもちのことを、
何という？

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

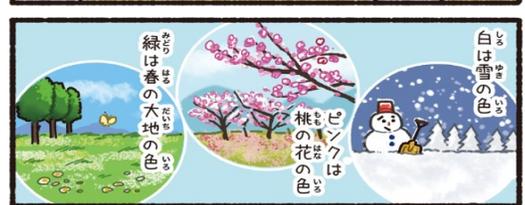
3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、
同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

こたえ Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

ひな祭りの色



女の子の成長を祈るひな祭り。
春を表す色にも注目してみましょう。



生活リズムを大切に！

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ます。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

食べることを大切に！



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりややすなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

春のキャベツはやわらかい！



- ビタミンCがたっぷり！
- 胃腸のはたらきを整える成分も！
- 季節によって食感が違う！
- 葉酸、ビタミンKが豊富！