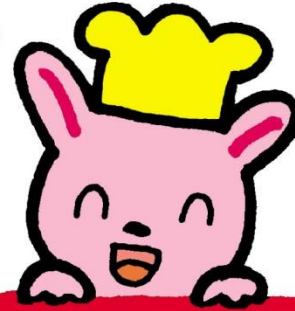
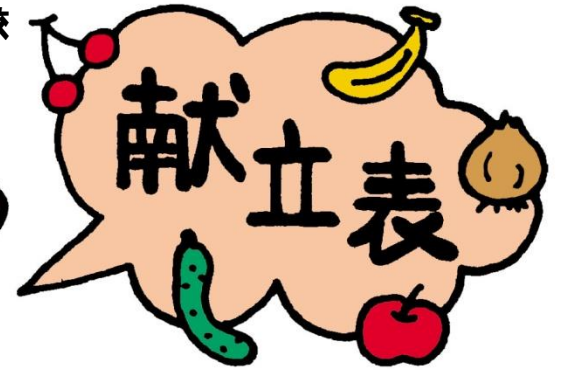




3月

久里浜特別支援学校



月

火

水

木

金

今月の給食目標：
「食べ終わったら
後片付けをしよう。」

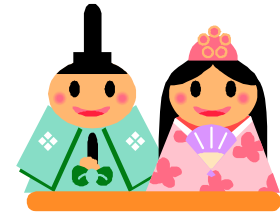


◇ 3月3日(金)は「ひなまつり」の行事食です。

給食には、ひなあられが付きます。

◇ 3月14日(火)は「卒業」を祝う献立になっています。

◇ 3月16日(木)は今年度の給食最終日です。



1日

こぎつねごはん、すましじる
しろみざかなのてんぷら
(なのはなのおかかあえ)
こんぶいりきんぴら
げんきヨーグルト

2日

クロワッサン、コンソメスープ
エビグラタン
はるさめサラダ(みかん)
ジョア(ストロベリー)

3日 ひなまつりのこんだて

ちらしずし、すましじる
こおりどうふのもの
きゅうりのすのもの
ひなあられ

6日

ごはん、もずくスープ
さかなのマヨネーズやき
(トマト、ブロッコリー)
あげじゃがいものそぼろに

7日

ごはん、みそしる
なっとう、さんしょくナムル
がんもどきのにも
ヤクルト

8日

ごはん、みそしる
あげざかなのあんかけ
たらもサラダ
ヨークヨーグルト

9日

スパゲティ・ミートソース
ぎゅうにゅう
キャベツとツナのサラダ
フルーツミックスゼリー

10日

バターロール、ABCスープ
まぐろチーズカツ
(ブロッコリー、トマト)
ごぼうサラダ
アロエいりヨーグルト

13日

ピピンバ、わかめスープ
ブロッコリーのたらこマヨネーズあえ
フルーチェ

14日 「おめでとう」こんだて

せきはん、みそしる
てんぷらもりあわせ(エビ、
カレイ、かぼちゃ、ピーマン)
さんしょくなます
すだちゼリー

15日

そつ ぎょうしき
卒業式

16日

カレーうどん、ぎゅうにゅう
コールスローサラダ
いももちのきなこかけ

17日

しゅうりょうしき
修了式



久里浜特別支援学校



ぱくぱく

食育通信

第108号



栄養教諭 中田秀子



給食目標：「食べ終わったら 後片付けをしよう。」
食育目標：「スプーン・フォーク・箸を正しく持とう。」



旬の食材 ～ ニラ ～



中国では、紀元前から栽培されていたと言われるほど、長い歴史を持つニラ。日本でも最古の歴史書『古事記』に、「加美良」という名前で記述があるなど、古くから栽培されてきました。“スタミナ食材”と言われるようにカロテンやビタミンC、葉酸、カルシウムなどのビタミン・ミネラルを豊富に含み、独特の香り成分アリシン（硫化アリル）は、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復を助けます。

ニラは、新しい葉が出てくる3～4月頃が旬とされていますが、根元から刈り取ると次々に葉が生えてきて、年に数回収穫することができます。暑さ寒さにも強く、栽培しやすい野菜です。北海道から九州まで幅広く生産されていますが、高知県が全国一の産地です（平成27年度）。日光を当てずに栽培する「黄ニラ」は、岡山県の特産です。

※つぼみと花茎（花をつける茎）

を食べる「花ニラ」という種類もあります。



「スマホを使うほど、学力が下がります」



～ 日本医師会、日本小児科医会作製「スマホ警告ポスター」より～

日本医師会と日本小児科医会は、スマホ警告ポスターを作製しました。ポスターは、「スマホの時間 わたしは何を失うか」と問いかけ、「睡眠時間」「学力」「脳機能」「体力」「視力」「コミュニケーション能力」の6つを挙げています。同医会は、04年にテレビやビデオ、パソコンなどについて、「メディアへ接触する時間は1日2時間まで」「2歳までのテレビ・ビデオの視聴はやめましょう」などの提言をまとめています。スマホもこれに準じて、過度な使用を控えるように呼びかけています。また、「スマホに子守りをさせないで！」という、以下のような内容のポスターも作製しています。幼児期・学童期は、心とからだの基礎作りの大切な時期なので、直接的に人や物とかかわることが大切です。メディア漬けにご注意を！

- ・赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。
- ・親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。
- ・散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは、子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。
- × ・ムズがる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。
- × ・親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。
- × ・親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気配りが出来ていません。

6年生のみなさん、うさぎ組のみなさん、ご卒業おめでとうございます！



今年度もあとひと月で終わりです。この一年間、どんな給食の思い出ができましたか？卒業生、修了生のみなさん、久里浜の給食はいかがでしたか？大好きだった献立や苦手な献立、いろいろあったことでしょうか。クラス友達と一緒に給食を食べるのも、あとわずかです。みんなで楽しく、美味しく食べてくださいね。

さて、3月14日（火）の給食は、全員で食べる最後の給食です。お赤飯を食べて、みんなで卒業をお祝いする「おめでとう」献立になっています。お楽しみに！

3月3日は「ひな祭り（桃の節句）」 ～ ひな菓子のはなし～



3月3日のひな祭りには、菱餅やひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子の健やかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは、「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東は米粒形の“ポン菓子”で、砂糖で甘く味付けしたもの、関西地方は丸形の“あられ”で、塩やしょうゆなどで味付けしたものです。

ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練り切りや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花糖（石川県金沢市）、ひちぎり（京都府）、おこしもの（愛知県）、からすみ（岐阜県東濃地方）、くじらもち（山形県）などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。



【給食室からのお願い】◇ 3月の給食費の引き落とし日は9日（木）です。郵便局の残高の確認をお願いいたします。◇ 3月の給食費は、定額徴収になります。