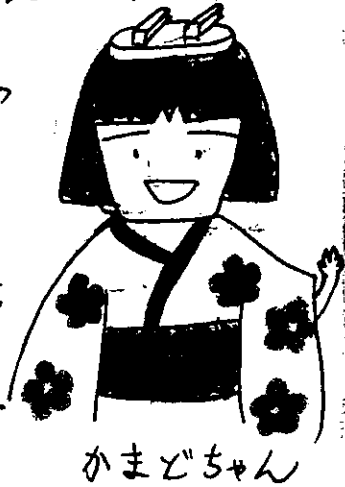


かぞくみんなでごんてくたさい!

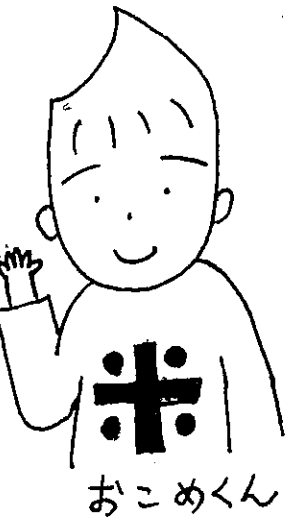
# しょくいくだより3号

令和5年3月 東松山市学校給食センター 辻

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかですね。給食を通して学んだことを思い出して、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



かまどちゃん



おこめくん

おこめくん

## <3ホッのこんだてしょうかい>

3日

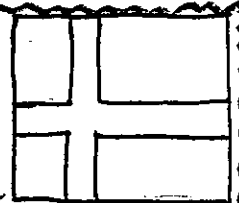
ひなまつり

漢字で「寿」を「司」と書く縁起

のよいちらし寿司に、春を感じる菜の花のみそ汁、ひなまつりにちなんだデザートが登場します!

17日 食育の日 献立

3月は、ムーミンの故郷としても有名な北歐フィンランドの料理を紹介します! 「リハアツラ」はミートボール、「ロヒケイト」はハーブのデイルを使ったサーモンのスープです。

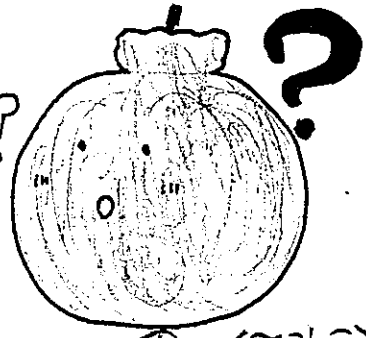


小学校 22日, 中学校 2日: 卒業お祝い 献立  
お赤飯に、祝いの文字のなることや桜のかまぼこが入ったお祝いすまし汁、開封もかわいいピンク色の木苺のケーキが登場します。卒業生のみなさん、おめでとうございます!

## まなぶ!旬の食材クイズ

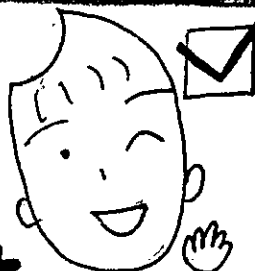
3月においしい果物「デコポン」の品種名は?

- ① 不知火
- ② 河内晩柑
- ③ 日向夏



① <デコ>=>

# 日ごろの食生活をチェックしよう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



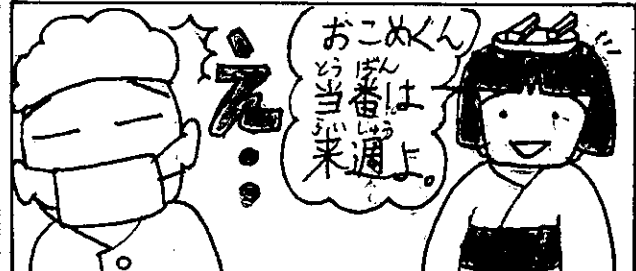
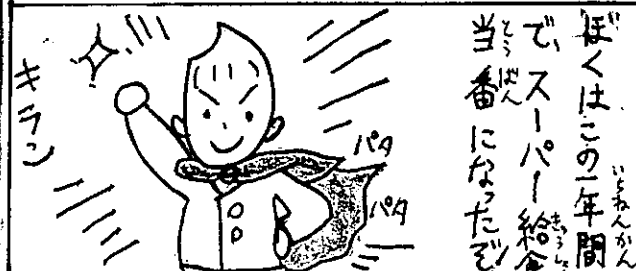
甘いものや塩辛いもの、油、こいものを取りすぎていませんか?



苦手な食べ物にも挑戦していませんか?



しょくいくだより  
チルアウト  
スーパー給食当番



みなさんも年間成長しましたね

毎日の食事を楽しくしていますか?



★年間、しょくいくだよりを読んでいただき、ありがとうございました