

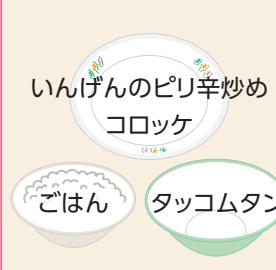
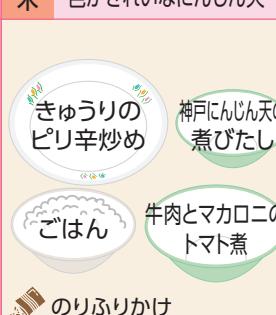
3月給食カレンダー

2026年

神戸市中学校給食

親子給食

牛乳は毎回ついています

2月	卒業・進級を祝う 年に1度の手作りフライドチキン	3火	彩り豊かなひなまつり献立	4水	フランス語で細いせん切りを意味するジュリエンヌ	5木	鶏肉のうま味が溶け込んだ韓国料理のタッコムタン	6金	神戸市産キャベツをたっぷり使ったミンチカツ		
											
9月	揚げたじやがいもがポイント 牛肉のウエスタン風	10火	甘辛く煮込んだレバーで おいしく鉄分補給	11水	ビタミンCたっぷりブロッコリー 免疫力を高めよう	12木	目の疲労回復に効果がある ブルーベリー	13金	神戸牛を使った牛どんどん ご飯にのせて牛丼		
											
16月			17火	小豆を使った赤飯は 日本伝統料理	18水	豚肉と野菜をじっくり 煮込んだポークシチュー	19木	神戸市産にんじんを使った 色がきれいなにんじん天	20金		
											
23月	1年間のしめくくりは 人気メニューのマーボー豆腐	24火									
											

※献立は、事情により一部変更する場合があります。



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食も残りわずかです。

3月の給食には、「ひなまつり献立」や「卒業・進級お祝い献立」、新料理の「タッコムタン」(韓国
の鶏の煮込みスープ)、「神戸ビーフ」を使った「牛どんどん」が登場します。



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

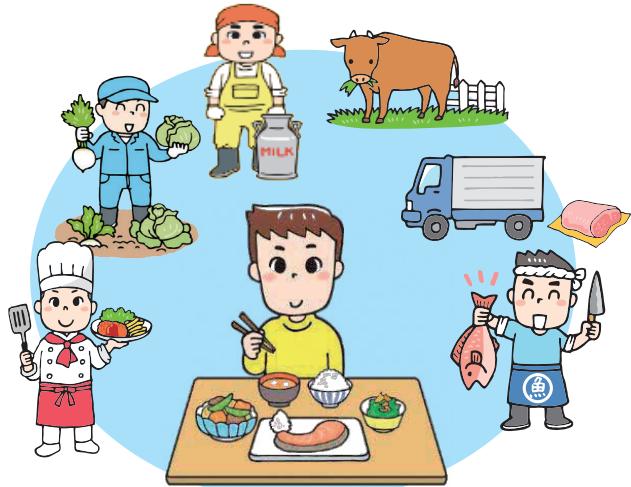
「いただきます」の「いただく(頂く)」は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。
「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。

いただきます!



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができあがるまでに、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、たくさんの人が関わっています。

感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



食生活チェック!!

食生活を振り返ろう!

いよいよ今年度も最後の月となりました。心身ともに大きく成長する時期のみなさんは、食べ物を自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今までの家庭や学校でどのような食生活を送ってきたかを振り返ってみましょう。

<p>CHECK 1</p> <p>早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる習慣が身についている。</p>	<p>CHECK 2</p> <p>朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養のバランスを考えて食べている。</p>	<p>CHECK 3</p> <p>衛生に気をつけて食事の前の手洗いをきちんとしている。また、清潔なハンカチを身に附けている。</p>
<p>CHECK 4</p> <p>健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。</p>	<p>CHECK 5</p> <p>間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。</p>	<p>CHECK 6</p> <p>食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守り、気持ちよく食事をしている。</p>

6つの項目全てに【Check】はできましたか? 自分の食生活を見直し、これから的生活につなげましょう!