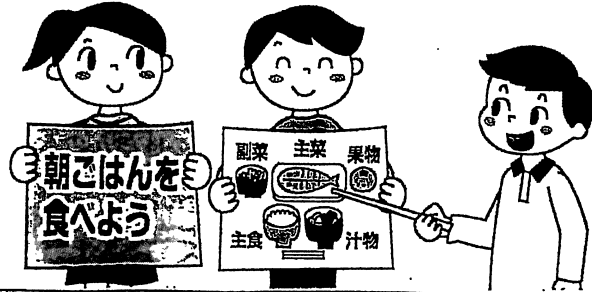


# 3月の献立

東京成徳深谷中

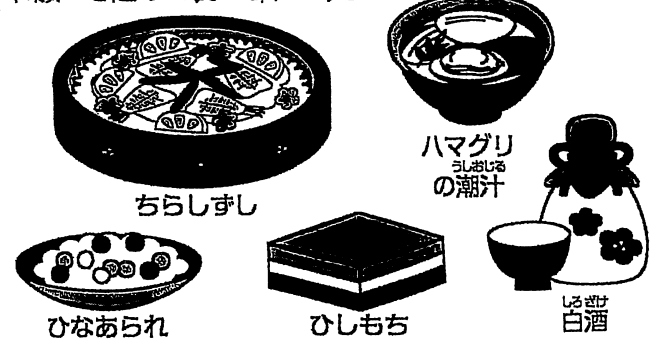


3つのグループの  
食べものを  
3食きちんと  
食べましょう。

<b>1日(木)</b> ヨーグルト 白飯 焼き肉丼ぶり わがめの味噌汁	<b>2日(金)</b> 3時間授業 
<b>5日(月)</b> 代休 	<b>6日(火)</b> 家庭学習 
<b>7日(水)</b> あんまん ホット中華麺 南仏コロッケ 白飯 ショコラケーキ	<b>8日(木)</b> 春巻き ビビンバ 白飯 キムチスープ
<b>12日(月)</b> 肉じゃが カスタードプリン Mパレ竜田揚げ 赤飯 わがめスープ	<b>9日(金)</b> 七つ太極の養物 ひじきのり ハムチーズカツ 白飯 小松菜の味噌汁
<b>13日(火)</b> 家庭学習 	<b>14日(水)</b> 清見オレンジ 地米粉うどん スコッチエッグ 梅のお祝いケーキ 鶏肉と野菜の香味火かけ しょうゆ風味うどん

## 3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



### こんな食事になっていませんか？

### 避けたい「こ食」

近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、様々な「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。

<b>孤食</b> ひび 1人で食べる 	<b>子食</b> こ 子どもだけで食べる 	<b>固食</b> おな 物 1人で食べる 同じ物ばかり食べる 
<b>個食</b> おな 1人で食べる 同じ食卓で食べている 物がそれぞれ違う 	<b>小食</b> ひつ 必要以上 ダイエットなどに食事の量を制限する No! 	<b>濃食</b> こ 濃い味つけの物ばかり食べる 
		<b>粉食</b> こ 粉から作られた物(パン、麺類など)ばかり食べる 