



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

3月に入ると、日に日に春らしくなっていきます。ふと見上げると木の芽や花のつぼみがふくらみはじめています。

3月は学年のまとめ、6年生は卒業の準備の月です。

それぞれの学年が4月から元気に新しい扉を開けられるよう、学年最後の月をしっかりと過ごしましょう。

1年間の反省をしましょう

この1年、栄養バランスに気をつけ、楽しく気持ちよく食べることができましたか。1年間にふり返ってみましょう。

<p>食事の手洗いは、いつもしっかりできましたか？</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声できちんとできましたか？</p>	<p>食べずらいをせず、苦手なものでも口に運んで食べてみましたか？</p>
<p>汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べることができましたか？</p>	<p>毎日、朝ごはんを食べてきましたか？</p>	<p>はしを正しく持って、食べることができましたか？</p>
<p>給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p>	<p>食事のマナーを守って、みんなと楽しく食べられましたか？</p>	<p>後片付けは、きまりを守って、しっかりできましたか？</p>



14日 サモサ

サモサとは、インドやネパールのおやつの一つです。パリッと揚げた皮の中に、じゃがいもなどの具や香辛料が入っているホクホクスパイシーな料理です。

21日 進級・卒業をお祝いしてお赤飯を炊きます。



赤飯とは、もち米に「小豆」または「ささげ豆」を混ぜて蒸したごはん、主に日本のおめでたい席で食される伝統的な料理です。日本では昔から「赤色」には邪気を祓ったり災いを避けたりする力があると考えられていました。古代には、そんな力をもつ赤色のお米である「赤米」を神に供える風習があったといわれています。

「命」にいただきます 「人」にごちそうさま

「いただきます」は、自然の恵み、そして食べ物の命への感謝の言葉です。「ごちそうさま」は、食事を作ってくれた多くの人の苦勞に感謝する言葉です。食事の前と後に心をこめてあいさつをしましょう。