

3月 給食だよ!



「早寝 早起 朝ごはん」
運動シンボルマーク

もうすぐ3月。少しずつ寒さも和らいできました。卒業や進級ももうすぐですね。3月は1年間のまとめの時期です。学年最後の1ヶ月を元気いっばに過ごせるよう、しっかりと食べましょう!

ねん かん しょく せい かつ 1年間の食生活をふりかえろう



今年1年間、自分の食生活はどうでしたか?この1年間をふりかえり、「はい」がいくつあるか、チェックをしてみましょう。

 朝ごはんは毎日きちんと食べている はい いいえ	 食事の前には手を洗っている はい いいえ	 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは必ずしている はい いいえ	 テレビなどを見ながら食事をしていない はい いいえ	 苦手なものもがんばって食べている はい いいえ
--------------------------------	-----------------------------	--	----------------------------------	--------------------------------

 よかんできています はい いいえ	 1日3食をほほきまった時間に食べている はい いいえ	 夜遅くに食べものを食べないようにしている はい いいえ	 食事のマナーを守って楽しく食べている はい いいえ
-------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

あなたの「はい」の数はいくつ??	8~9個 😊 やったね! 健康的な食生活が身についています。 その調子でこれからも続けていきましょう。	4~7個 😐 「いいえ」になってしまう項目はどれでしょうか? 1つでも「はい」の数を増やせるように、食生活を見直してみましょう。	0~3個 😞 まだまだ食生活を直せるところはたくさんあります。もともと「はい」の数を増やせるように、1つずつがんばっていきましょう。
------------------	---	---	--

【 今月の献立より 】

- 2日 (木) ひな祭り給食です。ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅、ひなあられ、白酒などをお供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では、五目ちらし、桃ゼリーを作ります。
- 7日 (火) うどのすまし汁を作ります。ほろ苦い春の味を味わってください。
- 22日 (水) 6年生卒業お祝い献立です。小学校最後の給食を存分に味わってほしいです。

ひな祭りに関するおはなし

 ひしもち、ひなあられ 赤は桃の花の色で陽よけ、白は雪で清らさが、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。まだ3色で春の到来を表すともいわれています。	 ちらしずし 女の子のお祭りにぴったりな華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。	 うしお汁 はまぐりの貝がらは、同じ貝としかびつたり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。	 白酒 「桃花酒」ともいい、冠を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒や、乳酸菌飲料にしましょう。
---	--	---	--



春休みの過ごし方

春休みを楽しく過ごすために、早寝・早起きを心がけ、朝はしっかりと朝ごはんを食べるようにして、1日を元気にスタートさせましょう。自分や家族のために朝ごはんを作ってみるのもいいかもしれません。そのほか、食の自立に向けて、新しい学年や進学先で挑戦したいことなどの目標を立てるなどして計画的に過ごしましょう。

1年間ありがとうございました!

今年度の給食は3月22日(水)で終了します。本校の食育、学校給食の取り組みに深い御理解と御協力をいただきまして誠にありがとうございました。新年度も職員一同、力を合わせて子どもたちの健康と夢を育む安全・安心でおいしい給食づくり、そして食育に力を注いでまいります。どうぞよろしくお願いたします。なお、新年度の給食は4月7日(金)から始まる予定です。

