

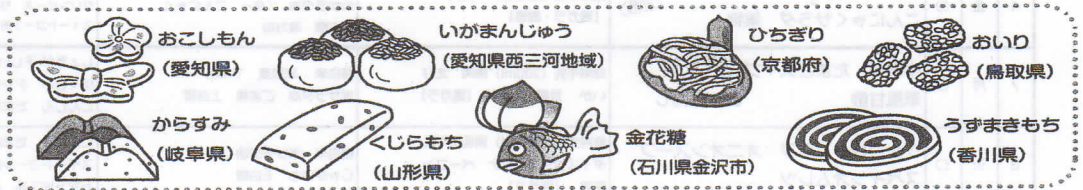


日を追うごとに春が近づいているのを感じます。いよいよ、今年度最後の月となりました。

3月3日 桃の節句「ひなまつり」

老若男女問わず、春を喜ぶ日である桃の節句「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。

他にも、全国各地に様々なお菓子がありますので、一部をご紹介します。



1年間を振り返ろう

それぞれの項目について確認してみよう

| | |
|--|--------------------------|
| <p>いろいろな食品や料理名が分かった</p> | <p>朝ごはんの大切さが分かった</p> |
| <p>丁寧に手洗いをした</p> | <p>マナーを守って食事をした</p> |
| <p>感謝の気持ちで食べることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p> | <p>行事食や郷土料理への関心が深まった</p> |

春休み

家庭での食事のポイント



- ①朝食をしっかり取る
昼食と兼ねることがないように、朝食もしっかり食べるようにしましょう。
→早寝・早起きを心がけましょう
- ②間食をとりすぎない
好きな時間に好きなだけ、おやつや甘い飲み物をとることがないようにしましょう。
- ③牛乳・乳製品をとることを忘れない
しっかり牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品をとり、カルシウムを補いましょう。
- ④いろいろな食品をとろう
野菜や魚、豆、海藻などもしっかりと、栄養バランスよく食べましょう

★誰かと食べるとおいしい食事

様々な理由から、一人で食事をとることもありますが、できるだけ家族で食卓を囲む機会をもちましょう。

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を食べていました。きっと、この1年で心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

3年生の皆さんは、もうすぐ卒業ですね。本校の給食とも今月でお別れです。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを活用し、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

