

給食だより

R3.3

3月になりました。どのような1年だったでしょうか。
給食時間にお友達や先生と振り返ってみましょう。

しっかり手洗いをし、感染症を予防しましょう。

～ 1年間を振り返りましょう ～



じぶんができたことに、○(できた)△(ときどきできた)
×(できなかった)のしるしをつけてみましょう。



●まいにち、あさごはんをたべた。

☐


●1日3食、のこさないでたべた。

☐


●おやつは、じかんをきめてたべて、たべすぎなかった。

☐

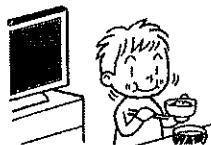

●あか、き、みどりのグループの
たべものをバランスよくたべた。

☐


●たべられることに、感謝できた。

☐


●よくかんでたべた。

☐


●ながらたべをしなかった。

☐


●塩分、糖分、脂質の多いおかしをたべすぎなかった。

☐

毎年できた○が増えていくといいですね。

手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!



☐ 手を洗うのはめんどうだから水で
ちょっとぬらすだけ

☐ ハンカチを持っていないので手を
ふったり洋服でふいているよ

☐ つめはのばしたまま

☐ 若けんは使うけど手のひらをこす
るだけおしまい

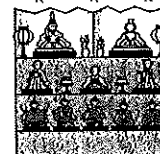
☐ 友だちとよくハンカチの
食し傷りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基
本がきちんとできていません。若けんを
使って洗い残しがないようよく洗い、き
れいなハンカチやタオルでふくように心
がけましょう。



食育献立の紹介

3月3日は「ひなまつり」



<ひなまつりについて>

ひなまつりは、女の子の成長を祈る行事で、昔からひな人形やももの花を飾り、ひしも
ちやひなあられ、甘酒、はまぐりのお吸い物、ちらしずしなどをいただく習慣があります。

<ちらしずし> お祝いの日によく食べられるものです。えびやれんこんなど縁起のよい食材が使わ
れます。

<ひなあられ> ひなあられの「桃、緑、黄、白」の4色で、4つの季節を表していると言われていま
す。ひなあられは、おもに砂糖をからめて炒ったお菓子です。「子どもが1年中幸せに過ごせるように」
という願いが込められています。

<3月19日は 食育の日献立>

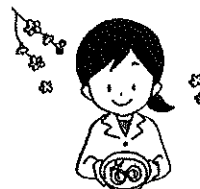
麦ごはん、牛乳、いわしのごまみそ煮、白菜のおかか和え、豚汁

今年度最後の食育の日献立です。魚を使った和食献立です。いわしに含まれる
DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳細胞の働きを活発にし、頭の回転をよくする働きが
あると言われています。

ひなまつりの料理 「はまぐりのうしお汁」

同じ貝同士でないと、ぴたりとくっつかない「はまぐり」。
これを「女の子が良い相手に恵まれますように」という願い
を込めて、ひなまつりの日に食べます。

平安時代には、対になっているはまぐりの内側に絵を描き、
同じものをあわせる「貝合わせ」という遊びがありました。



みなさんはこの1年間で心も体も大きく成
長したと思います。これからも毎日の食事を
大切にして、丈夫な体を作ってください。
健康第一です。

須賀川市教育委員会学校教育課