

3月 給食だより

令和5年3月号
桜川市学校給食センター



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。今年度はどんな1年になりましたか？

次のステージに向かって、心も体も元気よく4月を迎えられるよう、規則正しい食生活を意識しましょう。

1年間の給食の時間&食生活を振り返ろう

給食の時間や自分の食生活を振り返ってみましょう。よくできたことは、□の中へ○を付けましょう。

できたことはこれからも続け、できなかったことは、1つでもできるように改善していきましょう。

お家の人と一緒にやってみよう！

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 地域の地場産物がわかった
☐ よくかんで味わって食べることができた 	☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 感謝の気持ちをもって食べることができた
☐ 食事の前に石けんで手を洗った 	☐ 朝ごはんを毎日食べた 	☐ 間食は時間と量を決めて食べた
☐ 好き嫌いをしないで食べた 	☐ 食事のマナーを守って食べた 	☐ 砂糖・油・塩のとり過ぎに注意した

お手伝い！お家でできることを探してみよう

家事には、食材の買い物や調理のお手伝い、配膳や片づけなど、さまざまな仕事があります。

もうすぐ春休みです。家族の一員として、お手伝いできることを探して、すすんでチャレンジできるように、右枠に目標を書いてみましょう。

<目標>

3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりとは、女の子の成長を祝う行事で、「桃の節句」とも言われています。

もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と、中国から伝わった上巳（じょうし）のおはらい（自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を流す風習）が結びついたものです。ひなまつりには、ちらしずしやハマグリ、ひしもちなどを食べる風習があります。



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち

「ひしもち」ってな～に？

ひしもちとは、桃色、白、緑のもちを重ねたものです。

桃色は桃の花で魔除け、白は雪で清らかさと長生き、緑は大地を表し、健康を願うと言われています。

また3色で春の到来を表すとも言われています。



●3月3日（金）桃の節句給食

ちらしずし（麦ごはん すし酢 ちらしずしの具）
牛乳 ブロッコリーのおかかマヨ和え
ひなまつりのすまし汁 ひしもち

ご卒業おめでとう
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。これからは、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。「自分の体は、自分が食べたものでできている」ことを意識して、食べることを大切に、元気で充実した生活が送れることを願っています。