



3月 食育だより

【今月の目標】

食生活を振り返ろう！

今の教室で過ごす日も残りわずかとなりました。この1年間の給食時間を振り返ると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、時間内に食べ終わることができるようになったり、ひとりひとりできることが増えたと思います。苦手だったものが食べられるようになった人もいるかもしれませんね。日ごろの食生活ではどうですか？各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

ひな祭り 行事食

「ひな祭り」は、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）のひとつである「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。行事食にはそれぞれ意味があるので、気になる人は調べてみてくださいね。



ちらしずし



ハマグリのおしるこ



ひしもち



しろざけ 白酒



ひなあられ

そのひとことが...

給食作りは朝から大忙し

「ひな祭り」

「お給食、いただきます」

みんなのそのひとことが、毎日のエネルギーになっています。