

がつ ぎゅうしょく

3月 給食たより



へいせい 29年

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この一年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？友達や先生と一緒に食べる給食は、体だけでなく、心の栄養にもなっていることでしょう。

ご卒業・ご卒業おめでとうございます！

もうすぐご卒業・ご卒業される皆さん、春から新しい生活のスタートですね。これから、心身ともにさらに成長していく時期です。それと同時に、自分自身で食べ物を選ぶ機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。

食生活と健康 チェック!

この一年間、食生活や健康に気を付けて生活できていましたか？できていたことに○をつけ、一年を振り返ってみましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>	<p>食事の前に必ず手を洗っている</p>
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>	<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>

3月3日はひな祭りです！

3月3日のひな祭りは、「ひしもち」や「ひなあられ」、「白酒」などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈る日です。また、春を無事に迎えられたことを喜び、皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。

給食でも、ひな祭りにちなんで2日に「ちらし寿司」と「ひなあられ」が登場します。春らしい色を楽しみながら食べてみてくださいね。

ひな祭りの食べ物



ひな菓子



ひなあられは「ひな菓子」の一つで、餅に砂糖を絡めて炒った、ひな祭りの代表的な和菓子です。桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表しているといわれています。ひな菓子は、地域によっていろいろな種類があり、お祝いには華やかな彩りを添えています。

「ひな菓子」いろいろ

