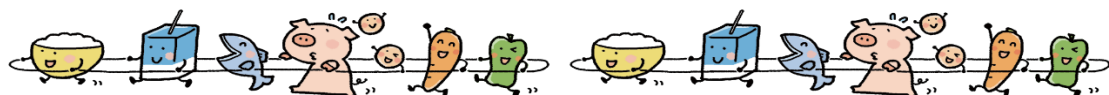


しょくいく

食育だより 3月号

2023.03

今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとって、この1年間はどんな年でしたか？1年間の給食の時間をふりかえてみましょう。



給食の時間をふいかえろう

できたことには、□にチェックをいれてみましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> お皿に上手にも盛り付けることができた 	<input type="checkbox"/> 楽しい気持ちで食事をすることができた 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物に、ひとくちチャレンジができた 	<input type="checkbox"/> 食べ物や料理の名前を知ることができた 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食事をすることができた 



季節の行事～桃の節句～

3月3日は桃の節句です。ひなまつりとも言われます。この日には、ひなあられやひしもちを食べる習慣があります。ひなあられは、桃、緑、黄、白のあられの色が四季をあらわし、「1年を通して子の幸せを願う」という意味が、ひしもちは、角から食べることで「角を立てずに丸く生きる」という意味があります。3日の給食には、ひなあられが出ます。



春休みも元気に毎日を過ごそう！

〇元気な1日のスタートは朝ごはんから！

朝ごはんは、頭や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するためにもとても大切です。学校が休みのときでも早く起きて、朝ごはんをしっかり食べましょう。



〇おやつを食べ方に気をつけよう！

おやつは、時間を決めずにだらだらと食べ続けたり、食事の代わりに食べたりすると、虫歯や肥満、栄養バランスがくずれて体調が悪くなる原因になるかもしれません。決まった時間に食べる、食べすぎない、ということに注意しておやつを楽しみましょう。



〇食事を楽しもう！

食事は、ただ食べるだけでなく、料理の見た目や味、家族との会話などを楽しむ時間にもなります。食事中にスマホを触らない、テレビを消すなどして、食事に集中して、その時間を楽しみましょう。

