

いよいよ今の学年で過ごす最後の月になります。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。良かったところはそのまま継続し、足りなかったところは気をつけながら今年度最後の給食を楽しく味わって食べましょう。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- ④ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑤ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑥ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑦ おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑧ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑨ 食事をする前に手洗いをしましたか？

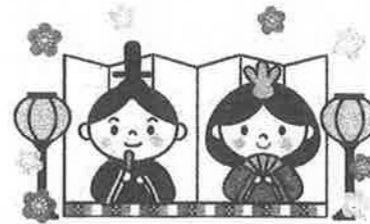


- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



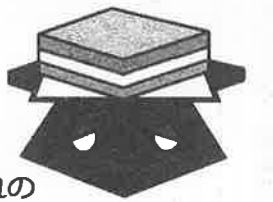
◎ 1年間の反省をしよう

3月3日は「桃の節句」



3月3日は、「桃の節句」です。「ひなまつり」ともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひし餅」や「ひなあられ」、「はまぐりのお吸い物」などをいただいでお祝いします。それぞれの飾りや食べ物には、子どもの健康や幸せへの願いが込められています。

「桃の節句」の行事食のひとつに、「ひし餅」があります。「ひし餅」は、ひし形に作った赤、白、緑の3色のお餅を重ねたもので、それぞれのお餅の色には、意味があります。



赤は『魔除け（災いをはらいのける）』、白は『清浄（清くてけがれのないこと）』、緑は『健康』を意味し、女の子の健やかな成長への願いが込められています。

3色のおもちは、春を迎える喜びを表しているともいわれています。赤は「桃の花」、白は「雪」、緑は「新緑」で、雪の下から新緑（新芽）が芽吹き、桃の花を咲かせる様子を表しているそうです。

給食センターより

今年度の給食は3月23日で終了します。今年度も大変お世話になりました。

給食センターでは、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、おいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。学校から返ってくる空の食缶が、スタッフの大きな励みでした。来年度も給食センター一同、安全・安心な給食の提供に努めます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

ありがとうございました

