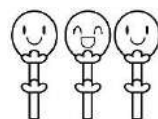


# EAT通信 3月

令和7年(2025年)  
和歌山市立八幡台小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～



寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れが感じられるようになってきましたね。

3月は、大きな節目を迎える季節です。この一年間でみなさんは、心も体も成長しました。進級・卒業を前に食生活をふりかえり、新しい学年の準備をしましょう。

## いちねんかん きゅうしょく 一年間の給食をふりかえってみよう！

一年間の給食をふりかえってみましょう。学校給食は、みなさんが元気に成長できるように

に栄養バランスを考えて作っています。おいしく食べることができましたか？ 自分自身のこと

をふりかえってみましょう。

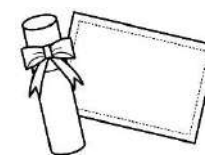
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>① 食事の前の手あらいは、わすれずにできましたか？<br/>はい ・ いいえ</p> |  <p>② 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができましたか？<br/>はい ・ いいえ</p> |  <p>③ 給食当番のしごとをきちんとできましたか？<br/>はい ・ いいえ</p> |
|  <p>④ 食事はよくかんでたべることができましたか？<br/>はい ・ いいえ</p>   |  <p>⑤ よいしせいでマナーをまもって食べられましたか？<br/>はい ・ いいえ</p>   |  <p>⑥ みんなでなかよく食べることができましたか？<br/>はい ・ いいえ</p> |

～おうちのひとといっしょにみてくださいね～

つきもくひょう  
月目標

ねんかん はんせい  
「1年間の反省をしよう」

☆ 残さずなんでもたべられるようになったか考えよう。



☆ 決まりを守って、楽しい給食ができたか考えよう。

## ひなまつり

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、

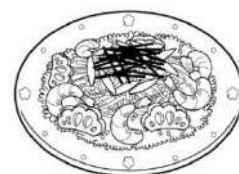
女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広ま

ったのは明治時代以降といわれています。

桃の節句に作られる行事食には、「はまぐりのおすいも

の」や「ひしもち」「ちらしずし」などがあります。



## しょくひん 3つの食品のグループ

食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつ

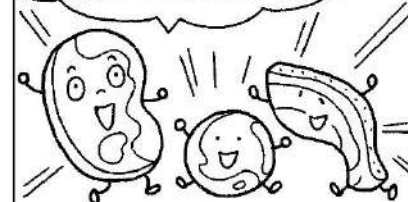
くるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる

食品」の3つのグループにわけることができます。

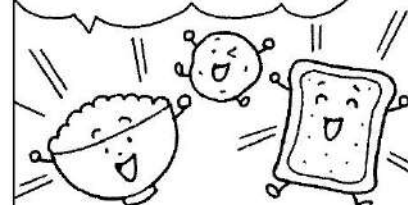
それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みた目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



みた目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

