

つうしん EAT 通信 3月

平成25年
(2013年)
和歌山市立有功小学校

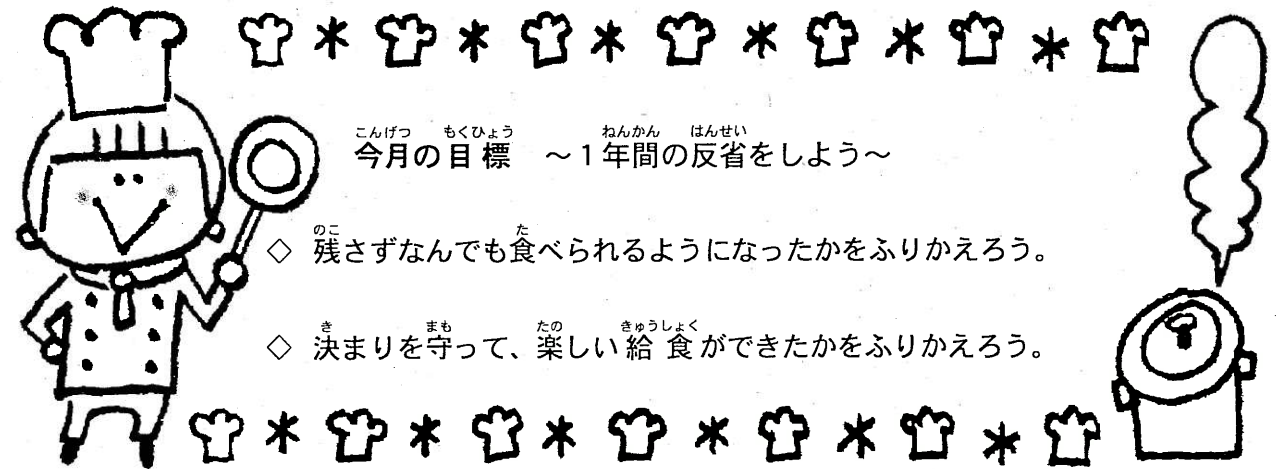
寒さもゆるみはじめ、春の訪れがすこし感じられるようになってきました。今年度も残りわずかになり、最後の月の給食になりました。進級・進学に向けて学校生活や食生活を充実させましょう。

食育チェックシート ~よい食習慣をめざして~

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日食べましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事はしっかりできましたか？ 
<input type="checkbox"/> 朝ごはんは、パンだけ、肉だけでなく、ごはんや野菜のおかず、汁物などもしっかり食べましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはできましたか？ 
<input type="checkbox"/> 食事はよくかんで食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはできましたか？ 
<input type="checkbox"/> 野菜は毎日しっかり食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> ごはん茶わんは左、汁物は右、おかずは中央にならべて食べましたか？ 
<input type="checkbox"/> 牛乳は残さず飲みましたか？ 	<input type="checkbox"/> はしは正しく使い、おわんは手に持って食べましたか？ 

「○」の数がたくさんあった人はこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人はできなかつたところを新年度にがんばりましょう。

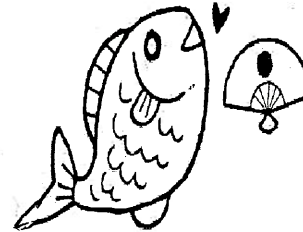
♪♪ おうちの人といっしょにみてくださいわ。 ♪♪



今月の目標 ~1年間の反省をしよう~

- ◇ 残さずなんでも食べられるようになったかをふりかえろう。
- ◇ 決まりを守って、楽しい給食ができたかをふりかえろう。

赤飯



3月の給食には卒業をお祝いして赤飯がです。日本ではお祝い事に赤飯をくばったり、食べたりする習慣があります。古くから赤い色は悪いことをはらう力があるといわれていました。また、米は価値の高い特別な食べ物と考えられていたため、赤米を蒸して神様にお供えする習慣がありました。そしてお供えのお下がりとして人々が赤米を食べていたと思われます。やがてお米の品種改良等により、赤米が作られなくなり、白米に「あずき」や「ささげ」をまぜるようになって、今のような「赤飯」になったようです。

