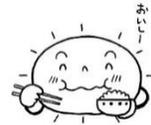


つうしん EAT通信 3月



令和8年(2026年)
和歌山市立宮小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

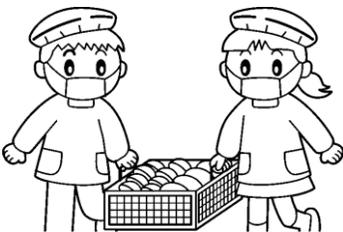
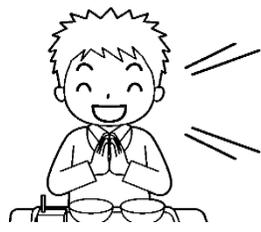


少しずつ寒さも和らいで春が近くまできているのを感じられるようになってきました。

今の学年で過ごすのもあとひと月となりました。たくさんのかんことを学び、心も体も

成長したことでしょう。春休みも新しい学年で元気に過ごせるよう心がけましょう。

ねんかん きゅうしょく 1年間の給食をふりかえってみよう！

<p>① 手洗いを忘れずに できましたか？</p> 	<p>② 給食の準備を協力して できましたか？</p> 	<p>③ 好ききらいをしないで 食べられましたか？</p> 
<p>④ よい姿勢で食べられましたか？</p> 	<p>⑤ あいさつを忘れずに できましたか？</p> 	<p>⑥ 後片付けをきちんと できましたか？</p> 

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。

～おうちのひといっしょにみてくださいね～



がつみっか
3月3日 ひなまつり

「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。

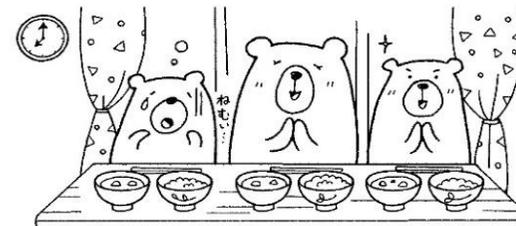


ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降といわれています。



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」「ひなあられ」、「ちらしずし」などがあります。

はる やす
春休みも
まい にち ちょう しょく
毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

はる やす
春休みに
ちょうしょく じ ぶん
朝食を自分で
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみよう。簡単な料理をつくらったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

