EAT通信　3月

令和7年(2025年)
和歌山市立西脇小学校

～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。

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。

 ① 食事の前の手あらいは、わすれずにできましたか？ は い　・　いいえ	 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？ は い　・　いいえ	 ③ 給食当番のしごとをきちんとできましたか？ は い　・　いいえ
  ④ 食事はよくかんでたべることができましたか？ は い　・　いいえ	 ⑤ よいしせいでマナーをまもってたべられましたか？ は い　・　いいえ	 ⑥ みんなでなかよく食べることができましたか？ は い　・　いいえ

～おうちのひとといっしょにみてくださいね～

月目標　「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。

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。