

3月の給食目標：『一年間の反省をしよう』

～食事は落ちついてよくかんで食べましょう～

いちねんかんしょくせいかつ
一年間の食生活をチェックしてみよう！！

もうすぐ3学期も終わりです。3月は、学校生活のしめくくりの月です。

給食はおいしくいただきましたか？

自分の食生活を1年間ふりかえってみましょう。

『はい』とおもうものに のところに○をつけましょう！

<p>○朝ごはんは毎日食べましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>○給食当番の仕事がしっかりできましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>○朝ごはんは、パンだけ、肉だけでなく、ご飯や野菜のおかず、汁物などもしっかり食べましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>○食事の前の手洗いはよくできましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>○「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？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>○食事はよくかんで食べることができましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>○ご飯茶碗は左、汁物は右、おかずは中央に並べて食べましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>○野菜は毎日しっかり食べられましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>○はしを正しく使い、おわんは手にもって食べましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>○牛乳は残さず飲みましたか？</p>  <input type="checkbox"/>

結果はどうでしたか？『O』の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう！

『O』の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

～ひな祭りの食べ物～

しろざけ
白酒

もち米とみりんで作ったお酒で子どもは飲めません。代わりにアルコール分のない甘酒やカルピスなどのジュースで楽しみましょう。

ちらしずし

春らしい菜の花やタイのでんぶ、おめでたいエビをあしらったちらしずしは彩りが美しく、女の子のお祭りにぴったりです。

はまぐりのお吸い物

2枚の貝がらは同じ貝同士しか合わないことから、「よい相手と結ばれ幸せになりますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしがとれます。

ひなあられ

もともとひしもちをこまかく砕いて作ったあられでした。関東地方では後に甘いポン菓子(米菓子)に変わりました。

ひしもち

赤には魔よけ、白には清らがさと長生き、そして緑には健康の願いが込められています。

おうちのひとといっしょにみて下さいね。