

# 1年間の食生活をふいかえろう！

今年度も残りわずかとなりました。学校や家庭での食生活はどうでしたか？1年をふりかえって、新しい学年に向けてじゅんぴをしましょう！

自分の食生活をふりかえって  
○△×をつけてみましょう！



<p>①食事の前に手をあらった。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>②食事のマナーを守ることができた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>③苦手な食べ物にも挑戦できた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>④よくかんで食べるように心がけた。</p> <p>○ △ ×</p>
<p>⑤感しゃして食べることができた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑥朝ごはんを毎日食べた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑦おやつは時間と量を決めて食べた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑧<sup>わらび</sup>蕨の野菜について知ることができた。</p> <p>○ △ ×</p>

～ ○は何個つきましたか？来年度は、○が1つでも増えるように意識してみましょう。～



3月3日は「<sup>もも</sup>桃の節句」ともいい、ひな人形をかざり、子供の健やかな成長と幸せを願う行事です。おそなえするひしもちには、<sup>もも</sup>桃色、白、緑色の3色が使われています。この色にはそれぞれ意味があるとされており、<sup>もも</sup>桃色は「<sup>もも</sup>桃の花」、白は「雪どけ」、緑は「新しい芽や大地」をさし、春のおとずれを表しているそうです。3月3日には、その3色を使った『<sup>こんだて</sup>ひなまつり献立』が登場します。



## \*卒業生のみなさんへ\*

ご卒業おめでとうございます。健康な心と身体は、毎日の食事の積み重ねによって作られます。1日1日を大切にしてくださいね。みなさんの中学校での活躍を応援しています！

