





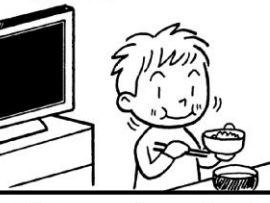




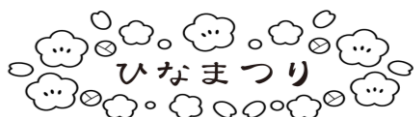
1年間の食生活をふりかえろう！

今年度も、残り1か月となりました。これまで、食に関する様々なことを、このおたよりでお伝えしてきました。これまで学んだことや、自分の食生活をふりかえり、今後の生活に活かしてけると良いですね。

自分の食生活をふりかえり、○△×をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた。</p> 	<p>②残さないように食べた。</p> 	<p>③間食の食べすぎに気がつけた。</p> 	<p>④3つのグループの食品をバランスよく食べた。</p> 	<p>⑤感謝して食べることができた。</p> 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥よくかんで食べるよう心がけた。</p> 	<p>⑦ながら食べをしなかった。</p> 	<p>⑧蕨でとれる野菜について、知ることができた。</p> 	<p>⑨苦手な食べものにチャレンジした。</p> 	<p>⑩食事のマナーを守ることができた。</p> 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

～ ○は何個つきましたか？○を1つでも増やしていけるよう、意識していきましょう。～



3月3日は、桃の節句ともいい、ひな人形を飾り、子供の健やかな成長と幸せを願う行事です。お供えするひしもちには、桃色、白、緑の3色が使われています。この色には、それぞれに意味があると言われており、桃色は「桃の花」、白は「雪どけ」、緑は「新しい芽や大地」を表しており、春の訪れを表しているそうです。3月3日には、その3色を使ったひなまつり献立が登場します。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

これから先の人生が豊かなものになるよう、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。みなさんのこれから先の活躍を、給食センター一同願っています！