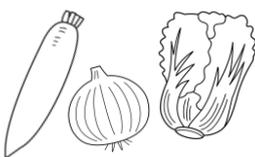


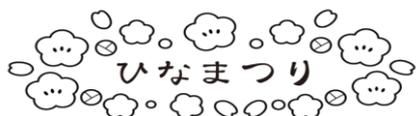
# 1年間の食生活をふりかえろう！

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感しゃして食べる事ができた。</p> 
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</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わらびでとれる野菜について、知ることができた。</p> 	<p>⑨にがて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> 
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>

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



3月3日は、桃の節句ともいい、ひな人形をかざり、子供のすこ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、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されており、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、春のおとずれを表しているそうです。3月2日には、その3色を使ったひなまつりこんだてが登場します。



## 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

中学校でも元気いっぱいすごせるよう、バランスのよい食事、てきどな運動、十分なすいみんを心がけましょう。みなさんのこれから先の活やくを、給食センター一同願っています！