



3月

# 給食だより

平成 29年 3月

宝立小中学校

1～6年生用

あっという間に3月になりました。もうすぐ、1つ学年があがりますね。

4月からの1年をふりかえてみましょう。“じぶんができるようになったこと”はどんなことですか？



## 3月の給食目標 1年間の反省をしよう！

給食をおいしく食べることができましたか？

1年間でふり返って「はい」・「いいえ」をつけてみましょう。



①食事の前には、きれいに手を洗った。「はい」・「いいえ」



②きれいなハンカチを毎日持っていた。「はい」・「いいえ」



③食事の準備に協力できた。「はい」・「いいえ」



④好き嫌いせず何でも食べた。「はい」・「いいえ」



⑤よくかんで食べた。「はい」・「いいえ」



⑥よい姿勢で食べた。「はい」・「いいえ」



⑦友だちと仲よく、楽しく会食できた。「はい」・「いいえ」



⑧感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。「はい」・「いいえ」



⑨後片づけがきちんとできた。「はい」・「いいえ」



⑩食器をていねいにつかつた。「はい」・「いいえ」

「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。

◎「はい」に○をつけたことは、これからも続けていこう。

「いいえ」に○をつけたことは、今日から「はい」をめざしてとりくんでいこう。

ふりかえりはどうだったかな。

わたしもふりかえてみて、みんなが、とてもたのしいお兄さん、お姉さんになったなあ、と思っています。

今の班でたべる給食もあとすこし。周りの人と、お話をしたりして、楽しい給食時間をすごしてね！

～こんなにあるよ！

4月よりもパワーアップしたこと～



のこしがない日があつた



じゅんぴが10分はやくなつた

はしてじょうずにたべられるようになつた



きれいにたづけができた





今年度も残りわずかになりましたね。3月は1年間のしめくくりの月です。この1年間、みなさんはいろんなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？

1年間をふり返ってみましょう。



## 3月の給食目標 1年間の反省をしよう！



### 今年1年間の食生活をふり返ろう

心身ともに健康に生活するためには食事が不可欠です。この1年間の食生活をふり返し、できなかったところは来年度の目標にしてがんばりましょう！

#### 食生活チェックリスト

◎できた    ○だいたいできた    △あまりできなかった

- |   |                                    |  |  |
|---|------------------------------------|--|--|
| 1 | 朝ごはんは毎日食べましたか？                     |  |  |
| 2 | 給食は残さず食べましたか？                      |  |  |
| 3 | 食事はよくかんで食べましたか？                    |  |  |
| 4 | 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとできましたか？ |  |  |
| 5 | 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましたか？           |  |  |
| 6 | 食器を持って正しい姿勢で食べましたか？                |  |  |
| 7 | 何か一つでも自分で料理を作りましたか？                |  |  |



#### 疲れたらちょっと休憩・・・ 知っていますか？ ひなまつりのあれこれ



3月の「ひなまつり（桃の節句）」。今では女の子のすこやかな成長を祝う日ですが、元は老若男女を問わず、すべての人の災いをはらい、健康を祝う日だったのだとか。

そして行事には、願いをこめた行事食がつきものです。休憩にアラレをつまんだりしながら、その歴史や意味もちょっと考えてみると楽しいですよ！

①ひなあられ ひしもちを砕いて作ったもの。「ひなあられ」といっても、関東と関西では見た目も違います。みんなのお家はどっち派？



②はまぐり 二枚貝は、対になった貝殻しかぴったり合わないことから「良縁」を願って、うしお汁（魚介類のうまみをいかしたすまし汁）にさせていただきます。