



給食だより

あつという間に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 おんかん はんせい 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食器をていねいにあつかった。
「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。

ふりかえりはどうでしたか。

みなさんは気がついていませんか？準備も片付けもとっても早く、じょうずにできるようになりました。

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、楽しく給食時間をすごしてね！

◎にがてなものもたべられるようになったね



◎きれいにかたづけができるようになったね



◎当番だけで早くじゅんぴができるようになったね

さいきんのランチルームは、ゆかに食べものが落ちていません。おのこしバケツも毎日からっぽです。こんなステキなことが、いつもせんとできるのはなかなかないと思います。あっぱれ！！





給食だより

平成30年 3月

宝立小中学校

7～9年生用

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り、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？



にほんの文化・・・ 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。無事に春を迎えられたことを喜び、ちらし寿司や甘酒などを食べます。



◆ひしもち・ひなあられ◆

健やかに育ててほしいという願いをこめて、長寿や魔よけなど、えんぎのいい食材で色をつけています。ひなあられは、ひしもちを砕いて作ります。



◆しろざけ◆

白くにごったあまみの強いお酒。甘酒と違って、ワインと同じくらいのアルコールをふくむので、みなさんは大人になってから飲んでみてくださいね。

◆はまぐりのうしおじる◆

相性のいい人との良縁を願って、はまぐりなどをうしお汁（魚介のうまみをいかしたすまし汁）にしています。

