



給食だより

平成 31 年 3 月

宝立小中学校

1～6 年生用



かつ きゅうしょくもくひょう
3月の給食目標
ねんかん はんせい
1年間の反省をしよう!

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？



給食をおいしく食べることができましたか？

1年間をふり返って「はい」・「いいえ」をつけてみましょう。



「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。1年前の4月に比べて、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。

みなさんは自分のできるようになったことに、気がついていますか？
たくさんありますよ。4月からは、下の学年のお手本になってね！



3月3日はひなまつり

ひなまつりは、女の子の健康としあわせを願う行事です。ひなまつりに食べる行事食には、あられ・ひしもち・うしお汁などがあります。



◆ひなあられ◆

健やかに育てほしいという願いをこめて、長生きやまよけなど、えんぎのいい食材で色をつけています。ひなあられは、関西風と関東風があります。給食には関西風がです。

◆はまぐりのうしおじる◆

いい人とであえるように願って、うしお汁（魚介のうまみをいかしたすまし汁）にいただきます。





給食だより

平成 31 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 食器を持って正しい姿勢で食べましたか？
- 5 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましたか？
- 6 食事作りや、片づけなどの手伝いをしましたか？
- 7 自分で料理やお菓子を一品でも作ってみましたか？



さらば平成の給食！

1月の給食週間では、給食の歴史についてふれ、校長先生の給食エピソードもお聞きました。来年度からは、給食にも変化があります。10年後、みなさんが食べた給食も思い出の歴史に残る“平成の給食”になっているかもしれませんね。



さらば瓶牛乳！



さらば、さつまいもクレープ！

給食に登場するのは3月までとなります。

ラストの給食で、しっかり味わいましょう。

3月3日はひな祭り



ひな祭りは、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひな祭りの行事食を食べたりしてすごします。

ひな祭りに食べる行事食は、ひしもちや、はまぐりのうしお汁などがあります。