

今年度も残すところあと一か月となりました。この一年間、給食だよりでは「食」について発信してきましたが、お役に立ちましたでしょうか？今月は年度末ということで、一年のふり返りがテーマです。普段の食生活をチェックしてみましょう。

## 今月の給食目標 1年間の反省をしよう


### 食生活チェック

食生活をふり返り、当てはまる場合は○、当てはまらない場合は×を、の中につけましょう。

① 毎日朝ごはんを食べた。




② 食事前に、きちんと手を洗った。




③ 正しい姿勢で食べた。




④ ごはん・おかず・汁物をバランスよく食べた。




⑤ よくかんで食べた。





⑥ 苦手な食べ物にも挑戦した。




⑦ 給食はいつも残さずに食べた。




⑧ 感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。




⑨ おやつは時間と量を決めて食べた。




○の数が3以下だった人は一つでも○が増えるように次年度の目標にしてみましょう！

### 3月の給食だより

**3日…ひなまつり献立**  
 女の子のすやかな成長を祈る行事です。この日に食べる物として「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」や「ひなあられ」などがあります。「ひしもち」の赤には魔除け、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。また、「ひなあられ」は地域によって違いがあり、関東は甘いポン菓子、関西では醤油味のあられです。

**11日…卒業お祝い献立**  
 9年生の卒業を祝って「お赤飯」の献立です。昔の人は赤い色には災いを避ける力があると信じていました。そこで、小豆やササゲを入れてごはんを炊き、魔除けの意味を込めて祝の席で振る舞われるようになりました。



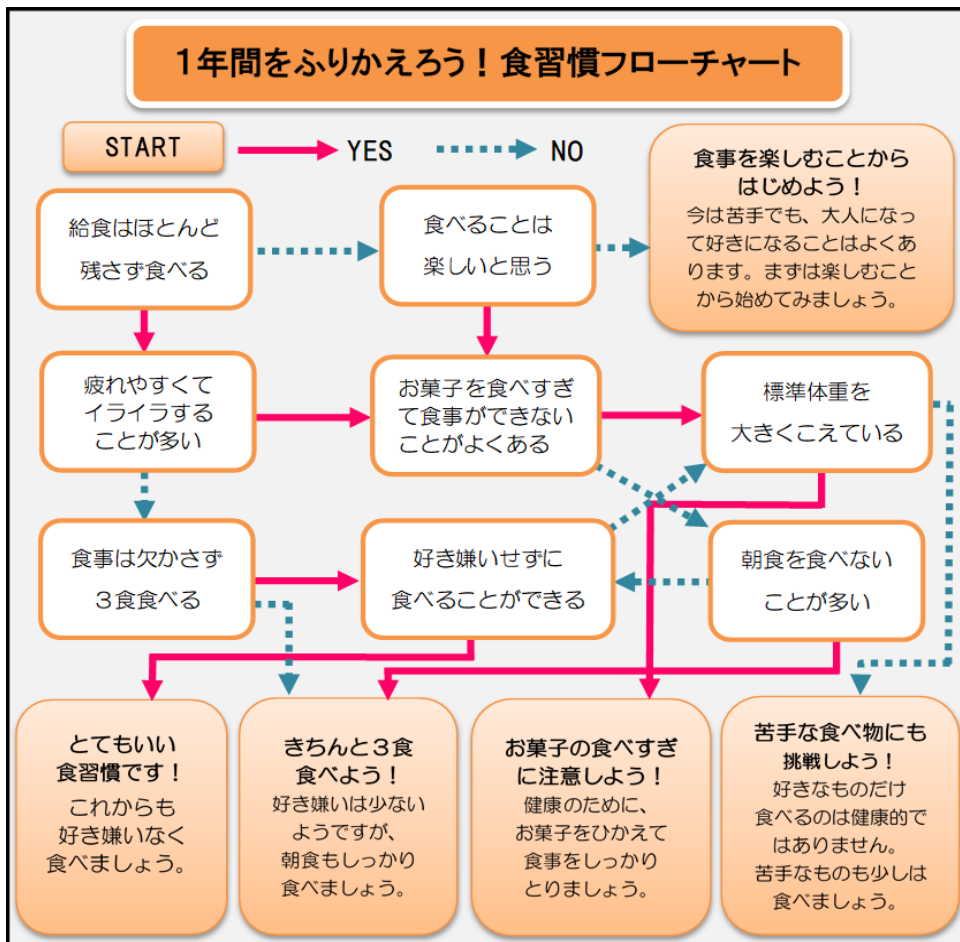


# 給食だより

令和3年3月  
宝立小中学校  
7~9年用

今年度も残すところあと一か月となりました。この一年間、給食だよりでは「食」について発信してきましたが、お役に立ちましたでしょうか？今月は年度末ということで、一年のふり返りがテーマです。普段の食生活をチェックしてみましょう。

## 今月の給食目標 1年間の反省をしよう



自分の食生活をふり返って、いい食習慣だった人はその調子で生活しましょう。よくなかった人は少しでも改善できるように簡単なことから少しずつ行動を変えていきましょう。



### 3月の給食だより

#### 3日…ひなまつり献立

五節句の1つで、女の子のすこやかな成長を祈る年中行事です。この日に食べる食べ物として「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」や「ひなあられ」などがあります。「ひしもち」の赤には魔除け、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。また、「ひなあられ」は地域によって違いがあり、関東は甘いポン菓子、関西では醤油味のあられです。

#### 11日…卒業お祝い献立

9年生の卒業を祝って「お赤飯」の献立です。昔の人は赤い色には災いを避ける力があると信じていました。そこで、小豆やササゲを入れてごはんを炊き、魔除けの意味を込めて祝の席で振る舞われるようになりました。

