



今年度もあと1か月となりました。進学や進級をひかえた、まとめの時期です。1年間の成長をふり返ると共に、できていること、できていないことを確認することも大切です。進学、進級に向けて、準備をととのえていきましょう。

## あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？ 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手をきれいに洗う	<input type="checkbox"/> 配ぜんがきちんとできている	<input type="checkbox"/> 食事のあいさつをきちんとしている	<input type="checkbox"/> はしを正しく持つことができる
<input type="checkbox"/> よくかんで食べている	<input type="checkbox"/> 周りの人と楽しく食事をしている	<input type="checkbox"/> 食べ残さないように努力している	<input type="checkbox"/> 行事の時に食べる料理を知っている

チェックがつかなかった項目は、どうしてできなかったのかを考えてみましょう。

## あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度もまとめの月となりました。この1年間でどんな給食の思い出ができましたか？ 春休みが始まるのも、あとわずかです。一日一日を大切に過ごし、最後まで決まりを守って楽しい給食の時間にしましょう。

そして、卒業をひかえたみなさんへ・・・食べることは生きることです。栄養のバランスのよい食事と規則正しい生活習慣で、からだと心を健康にし、夢に向かって歩み続けてくださいね。



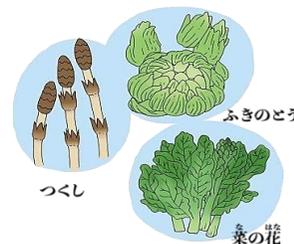
## 3月3日は ひな祭り

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい（人の形に切った紙に災いや厄を移し、身代わりとして川に流す）が結びついた行事です。ひな祭りの行事食には、ちらしずしやはまぐりのお吸い物などがあります。給食ではちらしずしとひなあられが登場します。



## 3月にも無料提供食材が登場します

新型コロナウイルスに影響を受けている石川県の農林水産物を応援するために、石川県と輪島市が食材を提供してくれました。「能登牛」「海女採りさざえ」「輪島ふぐ」に加えて、能登豚の「αのめぐみ」が給食に登場します。



## 門前共同調理場より

1年間、ほとんど残さず給食を食べてくれて、ありがとうございました。



## 旬の野菜を食べましょう

春の野菜は独特の苦味や強い香りが特徴的です。特に山菜の「ふきのとう」や「たらの芽」など天ぷらで食べるとおいしいです。ほろ苦さで春を感じてみましょう。