



能登町立小木中学校  
2023. 3. 1(水)

3月「弥生」といわれます。「木草、いや生い月」が縮まってできたといわれ、文字通り、草木の芽が出て成長してくる月です。「桜月」「花見月」ともよばれることもあります。3月は学年の締めくくりの月。体調の管理に気をつけ、残りの日々をよい思い出でいっぱいにしていきましょう。

## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
できたことは、口をチェックしましょう。

<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>少なめ    ふつう    大盛り</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p>

<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

できなかったことを意識して取り組んでみましょう



# 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



## 3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。

「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。

日本人は中学校卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真っただ中。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含んだ食品を、とくに意識してとり続けてほしいと思います。

## 1年間、ありがとうございました

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

