

令和5年度



3月

給食だより



北空知圏学校給食センター

厳しかった冬も乗り越え、3月に入り日に日に暖かく春らしい季節になってきました。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食の準備や後片付けがスムーズにできたかななどを考え、今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

## 1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、よかったところはそのまま継続し、足りなかったところは新年度に向けて直すようにしましょう。

- 1・毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 2・一日3食、きちんと食べましたか？
- 3・好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- 4・おやつなどを貰うとき、きちんと表示を見ますか？
- 5・おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 6・食事をする前に手洗いをしましたか？



- 7・食事はよくかんで食べましたか？
- 8・「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 9・食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 10・感謝して食べることができましたか？
- 11・食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 12・家族や友だちと楽しく食べられましたか？



## 「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をすると「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理



主食となる食べ物



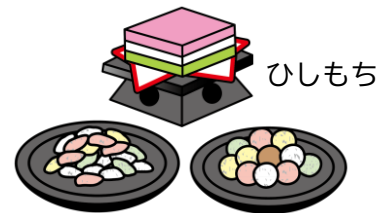
主菜となるおもな食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

### ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは、「桃の節句」とも言われ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。昔は、3月初めの巳の日に、身についた災害を人形に移して海や川に流してお払いをする風習でした。江戸時代になると、庶民のあこがれである宮中の生活をまねたひな飾りが登場し、立派なひな人形を飾り、桃の花やひしもち、ひなあられなどを備えてお祝いをするというように変わり、今も続いています。



ひなあられ