

# 3月 給食だより

北空知圏学校給食センター

寒さも緩み、春の訪れを感じるようになってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、「準備や後片付けがスムーズにできるようになった」「苦手だったものが食べられるようになった」など、一人ひとりが大きく成長した様子が伺えます。日ごろの食生活についても、自分で振り返ってみましょう。

## あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 

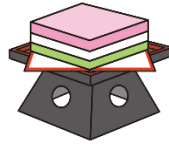
できたことは引き続き、できなかったことは、新年度にできるように、目標を立てて頑張ってみましょう。



## 季節の行事「桃の節句」

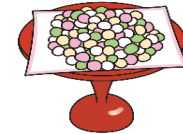
3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは「桃の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

### ひしもち



ひしもちの3色の色には意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育てほしい」との願いが込められています。

### ひなあられ



ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められています。

### はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびったり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められています。

## 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活にいいリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけて過ごしてください。