



## 1年間の給食時間をふり返ってみよう♪

3月は1年の締めくくりの月になります。みなさんにとってこの1年間はどんな年だったでしょうか。健康に過ごすことができましたか？給食や食生活についてはどうだったでしょうか？好きな食べ物が増えた！嫌いな食べ物が食べられるようになった！はしが上手に使えるようになった！嫌いな食べ物でも1口食べるようにした！朝ごはんをしっかりと食べるようにした！…など、がんばったことをお子さんと一緒にふり返ってあげてください。そして4月から給食の目標を作って、1年間で過ごしてみるのもいいですね♪  
新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

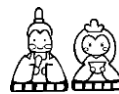
## この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわ かりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ うできましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理に ついて知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過 ごせましたか？</p>

### 3月3日はひな祭り

女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



**ひしもち**：地域によって違いが見られますが、「緑、白、桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

**はまぐり**：はまぐりの2枚の貝がらは同じ貝同士としかぴったり合いません。そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせませうように」という願いが込められています。