



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年間はどう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年間をす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年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</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、もとはひち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、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。

