



3月号 食育だよ

令和6年3月

吉見町学校
給食センター

まだまだ寒い日が続いていますが、木々の芽も少しずつふくらみ始め寒さの中にも春の香りがしてくる季節になりました。今月は今の学年・クラスで過ごす最後の月です。この1年間で食べ物の好き嫌いが少しでも減っていると良いと思います。

一年間の食生活をふりかえってみましょう



食生活と健康チェック!



この1年間の振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>食事の前に必ず手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>

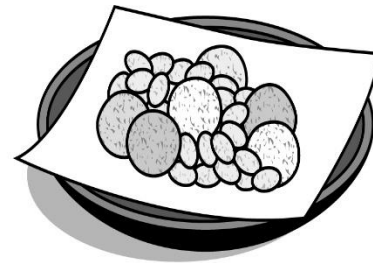
心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

*** 3月4日は「ひな祭り献立」です ***



(酢飯(ちらしずしのぐ) 牛乳 すまし汁 花型豆腐ハンバーグ ひなあられ)

ひな菓子



3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけしたものです。

ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りきりや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花草(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県東濃地方)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

「ひな菓子」いろいろ



*** ご卒業おめでとうございます ***

小学校6年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。中学校に進んでも、勉強や部活動ががんばってください！ 中学校3年生の皆さんは、中学校を卒業すると学校給食ともお別れです。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。自分が食べたものが未来の健康な体を作っていきますよ。

