

食育だより

昭和小学校
令和6年度3月号
おうちの人と読みましょう

いよいよ3月となり、今年度も残りわずかとなりました。この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきましたね。『食』について興味や関心は高まりましたか？1年間をふりかえてみましょう。



3月3日 ひなまつり



ひなまつりは桃の節句ともいい、女の子の幸せと成長を願う日本の伝統行事です。給食も3月3日がひなまつりメニューです。楽しくお祝いしましょう。

ひなまつりにまつわる料理

〈ひしもち〉

ひしもちは上から桃色、白、緑の順で重なっています。桃色は魔除け、白は清らかさ、緑は健康を意味しています。また、緑を草の生える大地、白を溶け残った雪、桃色を桃の花に見立て、ひしもち全体で「地上に桃の花が咲き、雪の下にはもう新芽が芽吹いている」という春の景色を表現しています。



ヒント💡

料理名の色に注目！足りない色のおかずをたして、栄養バランスのよい献立にしよう♪

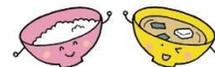


ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう



1年間の食生活をふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは、来年はできるように改善していきましょう。

- | | |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



QUIZ

栄養のバランスをととのえよう
足りないおかずはどれ？



とりのからあげ



ごはん



とうふのみそしる



① なっとう



② サラダ



③ こぶきいも