

3月の給食だより



令和元年度 3月
伊佐市立学校給食センター

白を追うごとに、春の訪れを感じられるようになってきました。昔から「三寒四温」といいますが、寒い白と温かい白をくりかえし、春は確実に近づいてきています。

3月は1年の学びの締めくくりです。自分の食生活を振り返り、新しい学年・学校へつなげていきましょう。

○ ひなまつりについて

ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。もともとは、草や紙で作った人形で体をなでて、災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりと言われていいます。

女の子がいるうちでは、ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、ひしもち、白酒などを供えます。菱餅の白は雪(素直さ・純心)、ピンクは桃の色(希望)、緑は若草(若さ・健康)を意味し、冬から春に変わっていく喜びを表わしています。



○ 自分の一年をふりかえろう!

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてましたか? 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか? 	<input type="checkbox"/> 給食 当番の仕事をきちんとできましたか? 
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか? 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか? 	<input type="checkbox"/> はしを正しく持って使うことができましたか? 
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか? 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか? 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか? 
<input type="checkbox"/> 給食の決まりを守って協力し合い楽しい給食 時間にできましたか? 	<input type="checkbox"/> 栄養のバランスを考え、好き嫌いなく食べることができましたか? 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか? 

○が9個以上 : すばらしい! 新しい学年もこの調子で!

○が6~8個 : あともう一步。できなかったことは次の学年でがんばってみよう!

○が0~5個 : できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう!



○ 早寝・早起き・朝ごはんて元気!

1日3食、しっかり食事をすることは健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは1日のリズムを作り、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。

朝は早めにおき、しっかり朝ごはんを食べ、きそく正しい生活リズムで過ごしましょう。

朝ごはんの役割



生活リズムを整える



やる気や集中力が上がる



お通じがよくなる