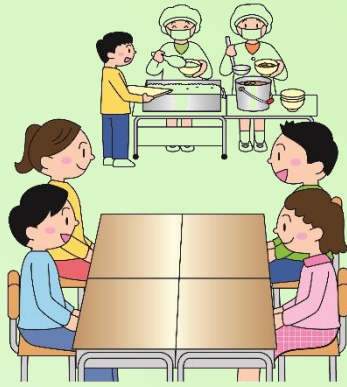


# 3月給食たより



H31. 3月  
みなまたしがっこうきゅうしょく  
水俣市学校給食センター  
ぶんせき やました あかり  
文責 山下 亜香理

## ねんかん ふ か 1年間を振り返ろう！



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。今年一年間の給食を振り返ってみましょう。

また、もうすぐ春休みです。春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなります。1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

**1年間の振り返り！**  
**チェックシート**

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入れてみましょう。

【よくできた…◎ 大体できた…○  
たまにできた…△ 全然できなかった…×】



給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。	食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
	給食の前で手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。		その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。

## もも せっく 桃の節句

3月3日は「桃の節句」や「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子のすこやかな成長と幸せを願う日です。この日はひな祭りとも言われ、ひな人形を飾る風習があります。これは、室町時代に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。ひな人形には女の子の厄を引き受ける役目があるため、災いが降りかかることなく美しく成長して幸せな人生を送れるようにと願いを込めて飾られています。行事食にははまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。給食では、3月4日にちらしずしやひなあられ、はまぐりの代わりにあざりを使ったすまし汁を出しました。

