

厳しい寒さもゆるみはじめ、日に日に春の訪れを感じられるようになってきました。

3年生のみなさんといっしょに給食を食べられるのもあと数日です。

みなさんはこの1年、栄養教諭の先生の授業をはじめ、食についていろいろ学んできました。1年のしめくくりとして自分の食生活を振り返ってみましょう。



## 1年間の食生活を振り返ろう！

- ・毎日朝ごはんを食べた
- ・よくかんで食べた
- ・生活リズムに気をつけて食べた
- ・栄養バランスよく食べた
- ・食事前にきちんと手洗いができた
- ・間食のとりかたに気をつけた



- ・食事のマナーが守れた
- ・食事の時間を楽しく過ごせた
- ・食べ物を大切にしたり
- ・苦手なものも克服しようとした
- ・食についての知識を増やせた

すべてに「はい」と答えることができましたか？できた人は、これからもつづけられるようにしましょう。できていないところがあった人は、どうしたらできるようになるか考えて見ましょう。

3年生のみなさん

### 卒業おめでとうございます！

**ミートローフ・フライドポテト・ちんげんさいの  
スーフ・ケーキ** これはみなさんの中学校での最後の給食のメニューです。この給食が人生で最後の給食になる人が多いのではないかと思います。給食は、栄養教諭の先生が栄養のバランスやみなさんの成長などを考えて作った献立で、調理員さんが毎日愛情を込めて作ってくれています。

これからは、自分で考えて食べ物を選び食べる機会が増えてきます。『食べる』ことは『生きる』ことであり、毎日の食事は身体をつくる大切なものです。いままで学んだことを思い出して食べ物を選んでください。



3月3日は

### ひな祭り



ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひしもち、ひなあられ、白酒などをお供えして、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひしもちやひなあられの色には、それぞれの意味があります。  
桃色→魔よけ、桃の花、清明のエネルギー  
白色→清浄、純白の雪、大地のエネルギー  
緑色→健康、長寿、木々のエネルギー  
これに黄色が加わると桃→春、緑→夏、黄→秋、白→冬と四季を表現するそうです。3色、4色どちらの場合でも「**自然のエネルギーを取り込み、娘が健康で幸せな一年を過ごせるように**」という意味が込められています。(2日の給食にひなあられが出ました。)