

# 3月食育だより

令和4年  
松原第六中学校  
食育推進室

## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをできるだけ守り、よく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。

特に印象に残っていることは、給食の残量キャンペーンの時は、クラスみんなが一丸となって、残さず食べようと頑張っていたことです。進級・進学しても食べ物を大切にしたいと思います。



### 今月の生徒献立(1日)

～ジブリ献立～

- 牛乳、おにぎり、ポニョの五目ラーメン
- ハムステーキ 鶏肉の唐揚げ
- ぶどうゼリー (カリオストロの城より)



## 3月3日 ひな祭り



日本の伝統行事の一つである「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。

### 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に [ よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…× ] を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

○…10点、△…5点、×…0点として、採点してみよう!

100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。