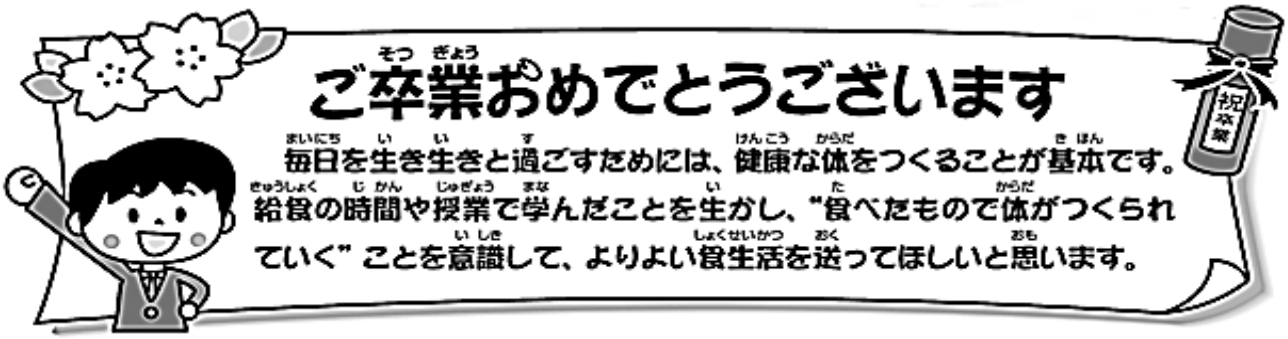
3月給食だより

令和２年３月５日
水上村学校給食センター

4月 1年間の振り返りをしよう！ 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。３月は１年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。





なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!?



日本では、赤ちゃんのお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事のときに「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のときに食べられるようになりました。地域によっては、小豆やささげ以外の豆を使ったり、砂糖を入れて甘くしたりと、さまざまなお赤飯が食べられており、下のようなお赤飯もあります。

いが饅頭



まんじゅうをお赤飯で覆った、埼玉県の北東部に伝わる和菓子。見た目が栗の「いが」に似ていることから、この名がつけられた。

甘納豆のお赤飯



食紅などで色をつけたおこわに、甘納豆を混ぜたお赤飯。北海道と東北地方の一部で食べられている。

春休みの食生活



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年の締めくくりとして、１年間の食事について振り返ってみましょう。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか?



はい　・　いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか?



はい　・　いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



はい　・　いいえ

よくかんで食べていますか?



はい　・　いいえ

食事のマナーを守れていますか?



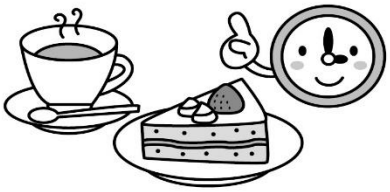
はい　・　いいえ

正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?



はい　・　いいえ

おやつは時間と量を決めて食べていますか?



はい　・　いいえ

好き嫌いなく何でも食べていますか?



はい　・　いいえ

家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?



はい　・　いいえ

「はい」が7～9個



すばらしい!

新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4～6個



あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

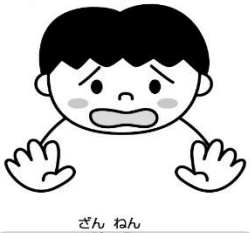
「はい」が1～3個



がんばって!

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個



残念…

自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。