



# 3月食育たより

益城町学校給食センター

## 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、ルールをきちんと守り、給食を残さず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ことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願ひ致します。



### と卒業 おめでとう ございます

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…中学3年生は給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

## 3月3日

## ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いの「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の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、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

## 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。

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



○…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。