食育だより 3月号

令和６年２月２７日
長崎市立畝刈小学校
学校栄養職員　森田千里

暖かい季節が近づいてきました。寒さも少し和らぎ、だんだんと過ごしやすくなってきています。さて、今年度も残りわずかとなりました。この１年間でどんなことをがんばりましたか？毎日の食事のおかげで大きく成長していると思います。３月はこの１年間をふりかえり、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

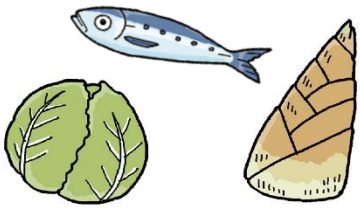
□協力して給食の準備をすることができた

□１人分の量をきれいに盛りつけた

□楽しく会食することができた

□バランスのよい食事のとり方がわかった

□地域の地場産物がわかった



□感謝の気持ちを持って食べることができた

３月３日　ひな祭り

３月３日は「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代に始まったといわれています。ひな人形は子どもたちを病気や事故から守ってくれるといわれています。昔は紙で作ったひな人形に病気やけがを持っていってもらうように川に流していたそうです。今でもひな人形を川に流す「流しびな」という行事がある地域もあるそうですよ。給食でも行事食を予定しています。

３月１日（金）
ちらし寿司　牛乳　菜の花の吸い物
さわらの塩焼き
ひなあられ

Memo　ひなあられの色の意味
ピンク…生命、いのち　白…雪が降った様子
緑…木々が芽吹いた様子
どんな色のひなあられがあるか、よく見てみましょう。