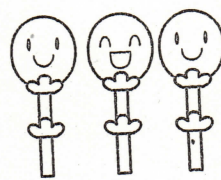


給食だより 3月号



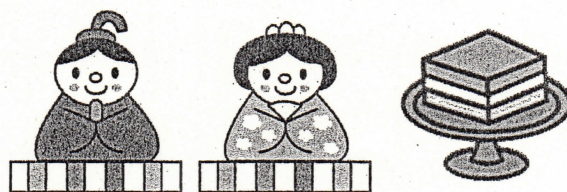
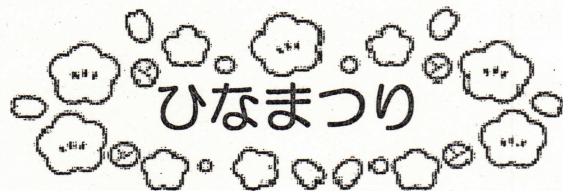
新座市立東野小学校

◎ 1年間のふりかえりをしよう

東野小のみなさん、この1年間の給食は好き嫌いなく、マナーやルールを守って食べることができましたか？6年生のみなさんにとっては、小学生最後の、そして、他の学年のみなさんにとっては今のクラスで食べる最後の給食が、近づいてきました。食事はおなかいっぱいにするためだけのものではありません。また、栄養だけが完璧ならいいというものでもありません。お友達と食べる・家族で食べるなど、楽しく食べることも大切です。また、毎日を健康に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を実施して、正しい食習慣を身につけましょう。

3日（金）は、「お弁当の日」です。家庭よりお弁当のご持参をお願いします。

3月3日は



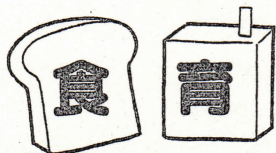
ひなまつりは、もとは中国から伝わった節句のひとつである「上巳（じょうし）」と、日本のひいな遊び（平安時代、公家の間でおこなわれていた人形遊び）が合わさったものだといわれています。

災いをはらうために、身代わりとして人形を川に流したり、はまぐりの潮汁や菱餅などを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木と考えられており、そのことから、桃の花を浮かべた桃花酒も飲まれていました。日本で「桃の節句」と呼ぶのも、その名残です。



*新鮮な新座の野菜が給食に登場！！

今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。3月は、「キャベツ」「人参」「長ねぎ」「小松菜」「などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。埼玉県で生産された食材もお知らせします。牛乳・米・パン・麺・こんにゃく・生クリームなどです。



の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しかけ食べた 	⑨きらいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう！

