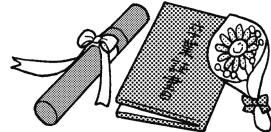


# 給食だより



さくら市立氏家小学校

今年度もあと1か月となりました。進学や進級をひかえたまとめの時期です。1年間をふり返るとともに、できていること、できていないことを確認し、進学や進級に向けて、準備をととのえていきましょう。

## 3月の給食目標【1年間の食事をふり返ってみよう。】

### 1年間の食生活をふり返ってみましょう！

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？

次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

食事の前に石けんで手をきれいに洗う

配せんがきちんとできている

食事のあいさつをきちんとしている

はしを正しく持つことができる

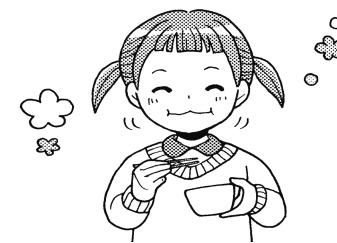
よくかんで食べている

周りの人と楽しく食事をしている

食べ残さないように努力している

行事の時に食べる料理をし知っている

○がつかなかった項目は、どうしてできていなかつたのかを考えてみましょう。

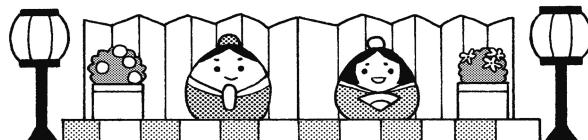


### ひなまつり

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康新幸を願う日とされています。

もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい（人の形に切った紙に災いや厄を移し、身がわりとして川に流す）が結びついた行事です。

ひな祭りの行事食には、ちらしずしやはまぐりのお吸い物などがあります。



### 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょうか？

#### ● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

#### ● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

#### ● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出ます。

#### ● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によいリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。