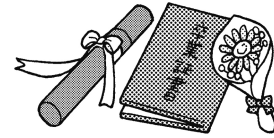


給食だより 3月



しりつうじいえしょうがっこう
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年間を振り返るとともに、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。

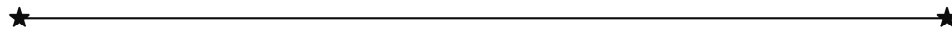
3月の給食目標【1年間の食事をふり返ってみよう。】

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

配ぜんが
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

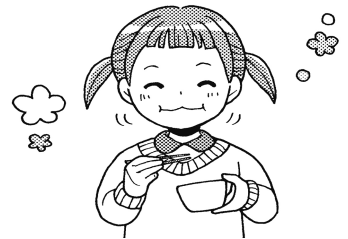
よくかんで
食べている

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
知っている

○がつかなかった項目
は、どうしてできていな
かったのかを考えてみ
ましょう。

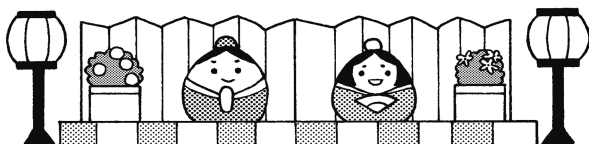


ひなまつり

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せ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？

● 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、やる気も出てきます。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

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。