

3月給食だより

令和6年度3月号
清瀬市立清瀬第四小学校

あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

3月3日 ひなまつり はまぐりの潮汁 ひしもち	3月20日ごろ 春分の日 (春のお彼岸) ぼたもち	桜開花のころ お花見 花見団子 行楽弁当
--------------------------------------	--	-----------------------------------

○の数が...

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もうすこしががんばりましょう	まずはたべることをすきになりましょう

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い？

① コップ1ぱい ② ペットボトル1本分 (500mL) ③ ペットボトル6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という？

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

ひな祭りの色

ねえ、ひな祭りの食べものってなんで白やピンク、緑色をしているの？

それはね



木には美しい桃の花が咲く様子を表現しているのよ

※諸説あり

そしてひしもちはね長い冬が終わり雪がとけて大地から新芽が出てくる



女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。

昔の人は春を待ち望む気持ちがとても強かったの

あなたのお祝いも一緒にしましょうね

わあ、キレイ!!

こたえ Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③ Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①