

# 3月 給食だより



渋谷区立長谷戸小学校

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にするにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち



白 酒



ひなあられ

## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



おこしもん  
あいちけん (愛知県)



いがまんじゅう  
あいちけんにしあかわちいせ (愛知県西三河地域)



ひちきり  
きょうとふ (京都府)



おいり  
とっとりけん (鳥取県)



からすみ  
ぎふけん (岐阜県)



くじらもち  
やまがたけん (山形県)



金花糖  
いしかわけんかざわし (石川県金沢市)



うずまきもち  
かかわけん (香川県)

ぎゆう しょく しょく せい かつ ふ かえ

# 給食 & 食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
-------------------	------------------------	--------------------

<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>すく 少なめ    ふつう    おおち 大盛り</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p>
---	--	---

<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
------------------	-------------------	------------------------

<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気をつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>
-----------------------	---	-----------------------------

○…10点、△…5点、×…0点  
 として、採点してみよう!

/ 100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。