



3月 食育だより

平成 30 年度
幸手市立吉田小学校

梅の花も咲き始め春の兆しを感じます。
今年度も残りわずか、今の学年で過ごす最後の月になりました。

1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？
3月は、給食や食について今まで学んできたことをふり返し、
進級、進学に向けて食生活を整える準備期間にしましょう。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものと言われています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもち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もいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



ひ せきはん おめでたい日 赤飯



もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事のときに赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

3月15日の給食にも卒業のお祝い献立として赤飯がです。

3月の給食目標 1年間の給食をふりかえろう

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日

学校給食を通して伝えたいこと



学校給食はみなさんの成長を栄養バランスのとれた食事です。支えたいという願いや、学校給食を通して食に関する正しい知識や食習慣を身に付けてもらいたいという願いを込めてつくっています。そこで…

- 毎日残さずに食べられましたか？
- 給食当番の工作在りかえりできましたか？
- 学校や家でどのような食生活を送っていましたか？

1年間の給食の時間から自分自身のことをふりかえってみましょう。



自分ができたことに印をつけてみましょう。

○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)



① 毎日朝ごはんを食べた	② 1日3食残さず食べた	③ バランスよく食べた	④ 食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑤ よくかんで食べるよう心がけた	⑥ ながら食べをしなかった	⑦ きれいなものでもがんばって食べた	⑧ みんなで仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できなかったものがあつた人は来年度にがんばってみましょう！

3月15日(金)で給食が終了します。

1年間ご協力ご理解をいただきましてありがとうございました。

来年度も、安全・安心・おいしい給食作りに力を注いでいきたいと思ひます。

平成31年度は、4月10日(水)から給食が始まります。

