

# 3月食育だより



千曲市キャラクター「あん姫」

こんげつ もくひょう  
今月の目標

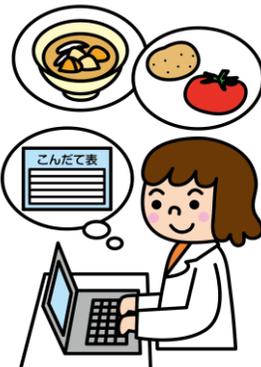
きゅうしょく しょくせいかつ はんせい  
給食や食生活について反省しよう

そつぎょう しんきゅう ふしめ むか じき きゅうしょく ところ からだ  
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の  
栄養になるように」「安心しておいしく食べられるように」

など、たくさんの思いを込めて作っています。

こんねんど きゅうしょく すこ お のこ ひび きゅうしょく  
今年度の給食もあと少しで終わりです。残りの日々も給食をしっかり

た げんき す  
食べて、元気に過ごしてください。



## ひな祭りのおはなし

まいとし がつ か おんな こ すこ せいちょう しあわ ねが いわ まつ  
毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」  
です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただき  
ます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の  
花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



まつ はじ へいあんじだい こだいちゅうごく つた じょう  
ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上  
巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつ  
き、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪  
華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、  
現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんな  
ことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>きゅうしょく まえ 給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>しょくじ 食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>ただ つか おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>あじ よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>よ バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>じぶん ひつ しょう りょう 自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？</p>
<p>ちいせき た もの 地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>ぎょう じしょく きょう どりょう り 行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>たの きゅうしょく じ かん 楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

## ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物な  
ど、いろいろな生き物の命をいただく  
ことです。その命をつないで、私たち  
は「生きる」ことができます。また、  
多くの人の支えがあって「食べる」こ  
とができています。これからも感謝の  
気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大  
切にしてください。