

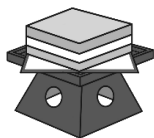


令和5年度最後の月になりました。今の学級で過ごすのも、残りわずかです。給食時間の過ごし方や、毎日の食事について振り返ってみましょう。

季節の行事「桃の節句」

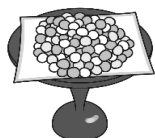
3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ってほしい」との願いが込められている。

ひなあられ



ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかぴったり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

「ひな人形」には、『女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい』との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされこの頃に咲くことから、飾られるようになったそうです。



食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？



● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？



● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？



● 食事の手洗いはよくできましたか？



● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？



● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？



● 食器のならべ方（配ぜん）にも気をつけて食べることができましたか？



● 野菜を毎日、食べていましたか？



● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？



● 給食の牛乳は残さず飲みましたか？



結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。