



食育だより

3月

令和5年3月

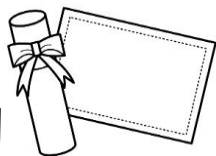
鶴田町学校給食センター

(毎月19日は食育の日)

食育だよりは鶴田町ホームページにのせています

今月の目標

「1年間の給食をふりかえろう」

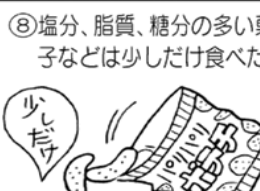
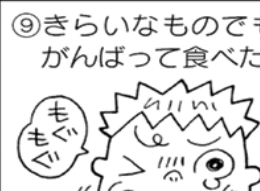


日に日に春の訪れが感じられるようになりました。
早いもので学年最後の月です。今年度はどんな一年でしたか。

今月は、卒業、進級を前にまとめの月にしましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった) の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



食生活の目標をたててみましょう



にがてな野菜も食べてみる。



料理づくりにちょうせんする。



お手伝いをがんばる。



中学校3年生のみなさんは・・・

バランスのとれたお弁当づくりを
がんばる！



という目標はどうですか？

おやつは考えて食べる。



朝ごはんを必ず食べる。

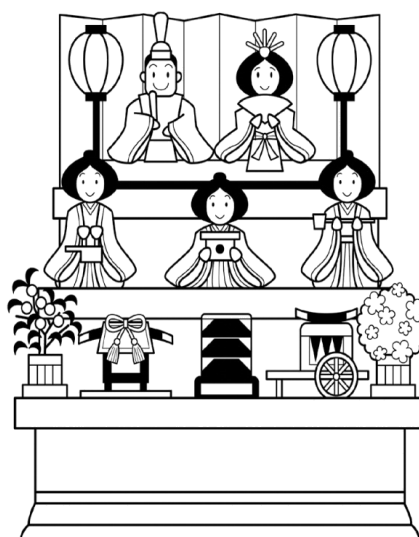


3月3日は「ひなまつり」です。

給食では3月3日の献立が「ちらしずし・だし巻き玉子・菜の花のごまあえ・あさりのすまし汁・ひなあられ」でひなまつりメニューになっています。

ひなまつりに食べられる「ひなあられ」は、3つの色がついています。白は雪、緑は新緑、ピンクは桃の花をあらわしていて、雪の中から新芽が出てきて、桃の花がさいている状況をあらわしています。

みなさんが1年幸せにすごせますように・・・



ひなまつり

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いわれています。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。