

3月給食たより

1年間を振り返ってみましょう♪

今年度も残すところわずかとなりました。1年間の思い出をたくさん振り返ることができましたか？ 一番好きな給食はありましたか？
 食事をとることは年間を通してだけでなく、これから先も自分たちが元気に生活するために欠かせない習慣のひとつです。おうちでの食事時間や学校での給食時間をどのように過ごしていたか振り返ってみましょう。

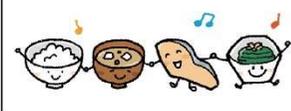
<p>★食事のマナーを守って食べることができた</p> 	<p>★食べ物の命や作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた</p> 	<p>★1日3食規則正しく食べることができた</p> 
<p>★よく噛んで味わって食べることができた</p> 	<p>★食事の準備や後片付けをすることができた</p> 	<p>★苦手な食べ物にチャレンジできた</p> 

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

3月3日は桃の節句です！

3月3日はひなまつりです。ひな人形をかざって、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いをする日です。ひなまつりは桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれます。

3月3日には、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、ひし餅などを食べます。ちらし寿司はえびやれんこんなど縁起のいい食べものが使われています。はまぐりのお吸い物には、良縁や夫婦円満、長寿の願いが込められているそうです。ひし餅は春の情景をあらわした桃・白・緑の3色が使われていることが多いです。

