



しょくいく がっこう 食育だより 3月号

学内健 1-13号
令和8年3月2日
大阪府立豊中支援学校

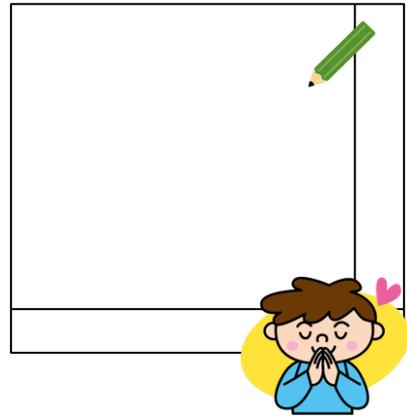


今年度も、残りわずかになってきました。
先生やクラスの友だちとの楽しい思い出をふりかえりながら、締めくくりの時期を大切に
過ごしましょう。

給食で学んだことを思い出してみよう！

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して
食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作られています。
みなさんは、給食の時間を過ごしながら、どんなことを感じ、
どんなことを学びましたか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返ると
ともに、残りの日も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を
送って下さいね。



3/3 まつ ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を
願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、
ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、
もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が
起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、
ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物並びます。



ちらしずし



はまぐりのお吸い物

きゅうしょくじかん
給食時間を
ふかえ
振り返ろう。

「食育」チェックシート〇



ねん きゅうしょくじかん ふ かえ まる つ
この1年の給食時間を振り返り、できたことに〇を付けましょう。

<p>きゅうしょく まえ て 給食の前に手を きれいに洗えた</p>	<p>きゅうしょくとうばん み したく 給食当番の身支度を きちんとできた</p>	<p>しょくじ 食事のあいさつを こころこ い 心を入れて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>しょっき ただ なら 食器を正しく並べる ことができた</p>	<p>はし ただ も お箸を正しく持ち、 じょうず つか 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わって あじ た 食べることができた</p>
<p>ちいき さんぶつ しょくぶんか 地域の産物や食文化を し 知ることができた</p>	<p>にほん でんとうぎょうじ 日本の伝統行事と ぎょうじしょく 行事食について し 知ることができた</p>	<p>ばらんす きゅうしょく バランスよく給食を た 食べることができた</p>

た 食べものは、体の働きによって、3
 わ すす 体の働きによって、3
 くのなかまに分かれます。赤→黄→
 緑の順番に、食べものに3つの色
 をぬりながら進みましょう。(ななめには
 進めません)

赤・黄・緑めいる

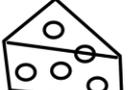
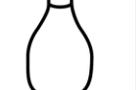
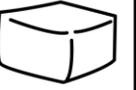
赤のなかま
 おもに体をつくる
 もとになる
 食べもの

黄のなかま
 おもにエネルギー
 のもとになる
 食べもの

緑のなかま
 おもに体の調子を
 ととのえるもとに
 なる食べもの

スタート

赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。

 さかな	 ごはん	 うどん	 チーズ	 ぶたにく	 じゃがいも
 バナナ	 りんご	 たまご	 さとう	 ほうれんそう	 にんじん
 キャベツ	 きゅうり	 あめ	 ソーセージ	 スイカ	 ぎゅうにゅう
 わかめ	 たまねぎ	 パン	 だいず	 ピーマン	 ケーキ
 だんご	 なす	 さつまいも	 ヨーグルト	 マヨネーズ	 かまぼこ
 ぎゅうにく	 とりにく	 パスタ	 れんこん	 しいたけ	 とうふ

ゴール



ゴールおめでとう!!

少しむずかしかったかな？
 通った食べもの以外も、
 赤、黄、緑の色にぬって
 みよう！