



きゅうしょくだより

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」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの想いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

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、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのくらいの水があれば良い？

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という？

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

こたえ Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

はる やす
もうすぐ春休み!



しん ねん ど へむ じゅんび 準備 する 機会 にかい
新年度に向けて準備をする機会に



しんねん ど はじ め かんきょう か ころろ からだ ふたん
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。
はる やす ちゆう ばつ は や ね ば や あ ころろ あさ はん だ しっかり 食べて 体調 を 整えて
春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えて
おきましょう。

あなたの食生活はどうか？



振り返りチェックシート



ひ しょくせい かつ ふ かえ おも つ
日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

あさ まいにち
朝ごはんを毎日
か た
欠かさず食べている

しょくじ まえ て
食事の前に手を
あら
きれいに洗っている

ただ しいせい
正しい姿勢で、よく
た
かんで食べている

ながて た もの
苦手な食べ物にも
ちようせん
挑戦している

おやつは時間と量を
じかん
決めて食べるように
き
している

おはしを上手に
じょうず
使うことができる

た は みが
食べたら歯を磨いて
いる

おうちで食事の
しょくじ
お手伝いをしている

かぞく なかま しょくじ
家族や仲間と食事
たの
楽しんでいる



○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

0個

