

給食だより 3月号



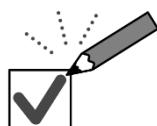
令和7年3月10日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 山星 千穂

卒業おめでとう！

旅立ちの季節となりました。座間市立東原小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業を迎えた今、みなさん的心には、どんな思いが浮かんできているでしょうか。楽しかった思い出、つらかった思い出、さまざまな思い出があると思います。どんな思いがあっても、それは、みなさんのが成長している証です。胸を張って、次のステージへ進んでいってください。



1年をふりかえろう！



3月は1年間のまとめをする時期です。

給食時間を含め、1年間の食生活をふりかえってみましょう。

チェックリスト

毎日朝ごはんを食べた	食べる前に手を洗った	水分補給をこまめにした
よくかんで食べた	野菜もしっかり食べた	正しい持ち方ではしをもてた
身支度をととのえた	食事の後は歯みがきをした	いただきます・ごちそうさまのあいさつができた

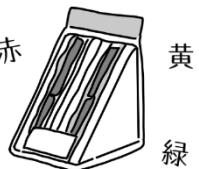
自分で食事を準備するときは・・・

大きくなるにつれ、自分で食事を選ぶタイミングが増えていきます。そんなときに意識するとよい手軽なポイントを紹介します。

「おうちで」



「コンビニやスーパーで」



おうちでは「プラス 1品」を意識しましょう。

例えば、

- ・ みかんなどの果物
- ・ 牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品
- ・ ミニトマトなどの洗うだけで食べられる野菜



お店で選ぶときは、色どりのよいものを選ぶのがおすすめです。例えば、

- ・ 野菜のおかずも入っているお弁当
- ・ サンドイッチ

色どりのよいものは、ごはんなどの主食だけでなく、お肉などの主菜、野菜など副菜も一緒にとれることが多いです。

食育クイズ～3月編～

第1問

3月3日はひな祭りですが、「○○の節句」と呼ばれることがあります。○○に入る言葉は、次のうちどれでしょう。

- A) 七草 (ななくさ)
- B) 桃 (もも)
- C) 菊 (きく)

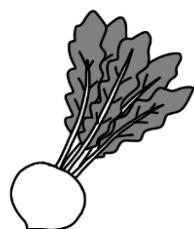


正解: B) 桃 (もも)

第2問

冬から春にかけて旬をむかえる「かぶ」。かぶも別の名前をもっています。その名前は次のうちどれでしょう。

- A) なずな
- B) すずしろ
- C) すずな



正解: C) すずな