

# 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

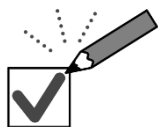


## 卒業おめでとう！

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、みなさんの心には、どんな思いが浮かんできているのでしょうか。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 〉〉



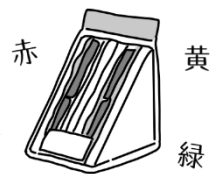
おうちでは「プラス 1品」を意識しましょう。

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



### 〈〈 コンビニやスーパーで 〉〉



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」と呼ばれることもあります。○○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)

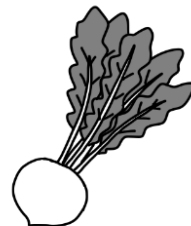


正解: B) 桃(もも)  
七草の節句は1月7日、菊の節句は9月9日です。

### 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  
なずなは別名へんぺん草、すずしろは大根を表します。