

3月給食たより

令和3年度
氷見市立西條中学校

3月は1年間のまとめの時期です。4月からの新しいスタートの前に、給食時間や日頃の食生活を振り返ってみましょう。

給食&食生活を振り返ろう

口の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。

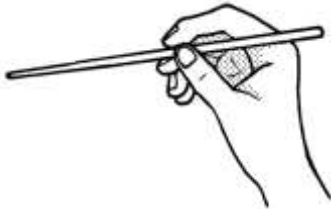
<p>給食時間を振り返って</p> 	<p>給食当番の仕事をきちんとできた。</p> 	<p>前を向いて静かに食べた。</p> 
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた。</p> 	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた。</p> 	<p>時間内に食べ終わることができた。</p> 
<p>食生活を振り返って</p> 	<p>朝ご飯を毎日食べた。</p> 	<p>おやつは時間と量を決めて食べた。</p> 
<p>よくかんで食べる事ができた。</p> 	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気を付けた。</p> 	<p>行事食や郷土料理に興味をもつことができた。</p> 

箸の持ち方

箸を正しく持っていますか？正しい箸の持ち方をすると、小さい豆や柔らかい豆腐もつまむことができ、とても食べやすくなります。

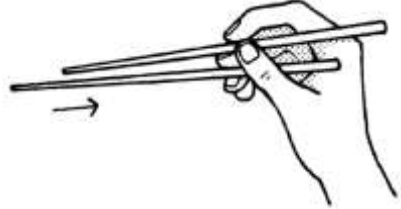
箸の持ち方をチェック！

①



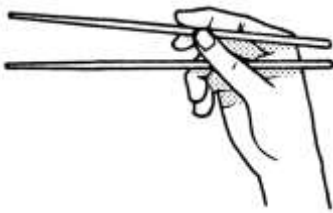
箸1本を鉛筆を持つように持ちます。

②



もう一本の箸は、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

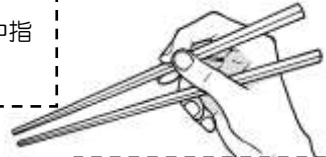
③



人さし指と中指を伸ばして、上の箸を動かします。

④

人差し指と中指ではさむ。

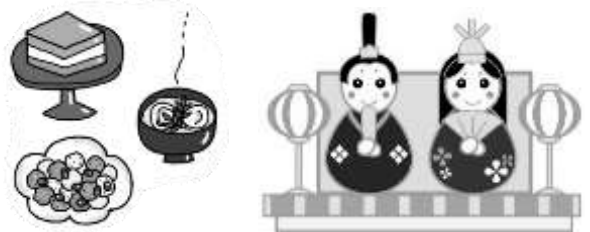


下の箸は動かさない。

人差し指と中指を曲げて、下の箸は動かさずに、箸先を閉じます。

3月の献立

◇ひなまつり献立（3月3日）



3月3日は、女の子の健康と幸せを祈るひなまつりです。

給食では3日に、ちらしずしとひし餅のような3色のゼリーがでます。

◇卒業お祝い献立（3月14日）

赤飯、から揚げ、クレープ等の献立で卒業をお祝いします。

赤飯は、入学試験の合格が決まった日や卒業式等によく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

