

3月給食たより



令和4年度
水見市立西條中学校

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

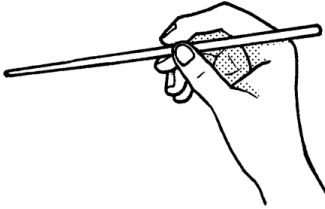
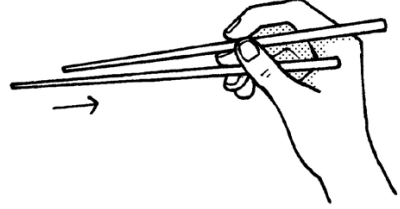
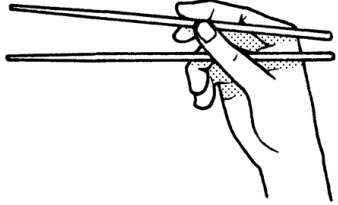
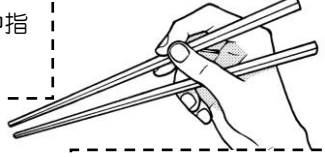
口の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。

<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ことができた。</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた。</p> <p>ごちそうさまでした</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>よくかんで食べることができた。</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気をつけた。</p> <p>とり過ぎ注意!</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！

<p>①</p>  <p>箸1本を鉛筆を持つように持ちます。</p>	<p>②</p>  <p>もう一本の箸は、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。</p>
<p>③</p>  <p>人さし指と中指を伸ばして、上の箸を動かします。</p>	<p>④</p>  <p>人差し指と中指ではさむ。</p> <p>下の箸は動かさない。</p> <p>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。</p>

3月の献立



◇ひなまつり献立（3月2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2日に、ちらしずしと桜もちがでます。

◇卒業お祝い献立（3月14日）

赤飯、から揚げ、ミル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。