

3月給食たより



令和5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>前を向いて落ち着いて食べた。</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができました。</p> <p>少なめ ふつう 大盛り</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ました。</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ました。</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気を付けた。</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ました。</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。この機会にぜひご家庭でも正しい箸の持ち方ができているかチェックしてみてください。

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>人さし指と中指ではさむ。 下の箸は動かさない。</p> <p>人さし指と中指を曲げて、下の箸は動かさず、箸先を閉じます。</p>

3月の献立

◇ひな祭り献立 (3月4日)

3月3日は、女の子の健康と幸せを祈るひな祭りです。給食では4日に、ちらし寿司とひな祭りデザートがです。



◇卒業お祝い献立 (3月13日)

赤飯、から揚げ、お祝いデザート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。