

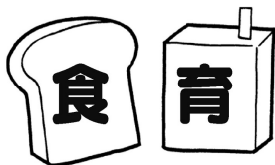


# かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2022. 3. 1

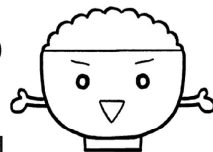
3月号 (No. 13)



## 食

## 育

### の1年間をふりかえってみましょう



うちひと  
お家の人とやっ  
てみよう!

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間  
どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた  ○ △ ×	②1日3食、残さな いで食べた  ○ △ ×	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった  ○ △ ×	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた  ○ △ ×	⑤食べられることに 感謝できた  ○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた  ○ △ ×	⑦ながら食べをしな かった  ○ △ ×	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた  ○ △ ×	⑨きれいなものでも がんばって食べた  ○ △ ×	⑩みんなで仲よく食 べた  ○ △ ×

○が7個以上



次の学年でもその  
調子で!

○が4個~6個



できなかったこと  
を意識しよう!

○が3個~1個



できそうなところ  
から頑張ろう!

○がなかった



○ができるように  
少しずつ頑張ろう。

3月3日はひな祭り(桃の節句)です。

給食でも行事食をだします!

## 桃の節句に食べるもの

(ひなまつり)



### ちらしずし

ながい  
長生きできますように...  
しあわ  
幸せな将来へのねがい



### ひしもち

すこ  
健やかに  
そだ  
育ちますように...



### あまさけ

ながい  
長生きできますように...  
やく  
厄をはらうため



### はまぐりのおすいもの

あいて  
よい相手と  
なかよ  
仲良く暮らせますように...  
しあわ  
幸せに過ごせますように...



### ひなあられ

いちねんかん  
一年中  
しあわ  
幸せでありますように...

あか ちも はな はる みどり くさ きき め ちゅう  
赤...桃の花(春) 緑...草や木の芽(夏)

き こうよう あき しほ ゆき ふゆ  
黄...紅葉(秋) 白...雪(冬)

しよく ばあい しき あらわ  
4色の場合は四季を表しています!