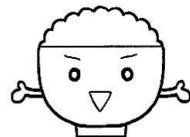




今年度も残りわずかとなりました。季節も日に日に春めいてきましたね。皆さんは今年1年、マナーを守り楽しく給食を食べることができましたか。食生活チェックシートで1年間のふりかえってみましょう。きちんとできたことは継続して、できなかったことは来年度の目標にしてください。

1年間の食生活を
ふりかえってみましょう！



食生活チェックシート



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。

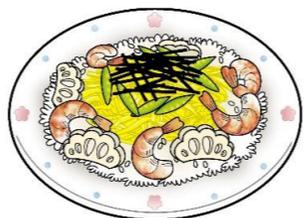
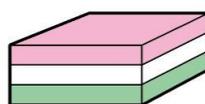
①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さなくて食べた 	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べられることに感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧お菓子を食べすぎなかった 	⑨きれいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



桃の節句

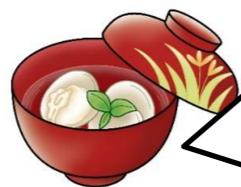
3月3日は桃の節句といい、女の子の健やかな成長を願い、ひな人形を飾る風習があります。はまぐりのうしお汁やちらしずし、ひしもちなどを食べたり、桃の花を飾ったりしてお祝いします。



<はまぐりのうしお汁>

【材料】(4人分)

- ・はまぐり 8個
- ・水 3カップ(600ml)
- ・こんぶ 1枚(4cm×10cm)
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 少々
- ・みつば 適宜



はまぐりは対になっている貝以外とはぴったり合わないことから、将来よい人とめぐり会えますよという願いを込めて昔から食べられています。

【作り方】

- ①ボウルにはまぐりと塩分3%程度の薄い塩水(分量外)を入れて暗いところに3時間以上置き砂出しをします。
- ②鍋に水とこんぶを入れておき、こすり洗いをしたはまぐりを入れて中火にかけます。こんぶは沸騰する直前にとり出します。あくはこまめにとります。
- ③はまぐりの口が開いたら火を止めて塩としょうゆで味をととのえます。
- ④お椀によそい、みつばを飾り完成です。

卒業後も、1日3食バランスのよい食事を心がけましょう！

学校を卒業するみなさんは、自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。

給食を思い出して、主食、主菜、副菜をバランスよく食べるようにしてください。

皆さんが健康に過ごせることを祈っています。



卒業おめでとう

