

# きゅうしょくだより 3月号

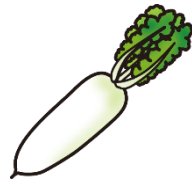


3月は1年間のしめくりと次の年への準備の月です。1年を振り返ってみると、自分の得意なことや苦手なことがわかります。この機会に自分の生活を振り返って、4月からよりよいスタートを切れるようにしましょう。



## 今月使用予定の地元食材

米・小松菜・にんじん・きんときにんじん・ベにくるり大根  
ほうれん草・大根・切干し大根・菜の花・キャベツ・白菜・  
長ネギ・チンゲンサイ・いちご・デコポン



◎まだまだ冬野菜のおいしい季節です。  
たくさん食べてくださいね。

## ひな祭りと行事食

|   |  |
|---|--|
| <h3>ちらしずし</h3> <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>          | <h3>ひなあられ</h3> <p>関東地方では米粒形のポカシ、関西地方では丸形のあんこ、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>              |
| <h3>はまぐりのお吸い物</h3> <p>はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。</p> | <h3>ひしもち</h3> <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p> |

# 1年間の給食を振り返りましょう!



この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。[ ]は、自由に書きましょう。

|   |  |                               |
|---|--|-------------------------------|
| <p>給食の前、しっかりと手を洗えた。</p>                 | <p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>     | <p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p> |
| <p>食べる時以外、マスクをしていた。</p>                 | <p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>     | <p>前を向いて、静かに食べられた。</p>        |
| <p>よくかんで味わって食べることができた。</p> <p>かむ かむ</p> | <p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p> <p>完食!</p> | <p>給食を通して、が学べた。</p>           |

