



# 1年間の給食を振り返りましょう!

今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□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。



## 伝えよう日本の味

### 《ひな祭り》



3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、「桃の節句」ともいいます。

ひな人形や桃の花を飾り、白酒や、ひなあられ、ひし餅などをお供えて、子どもの健やかな成長を祝います。

ひし餅の色は、白は雪、桃色は桃の花、緑は草の色を表しています。雪が溶けて、草花の新芽が出て、桃の花が咲き始めるといった春の訪れを表しています。



<p><b>給食時間を振り返って</b></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><b>食生活を振り返って</b></p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>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>時間内に食べ終わることができた</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がつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

## 家族そろって食事をする時間を



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

### 《なばな》

「なばな」は、「菜の花」とも呼ばれる、春が旬の野菜です。お浸しなどにして食べるとおいしいです。

