

# 給食だより

令和4年3月1日  
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげてください。)

少しずつ日差しが暖くなり、春の訪れを感じられる季節になってきました。今の学年で過ごす生活は、あと1か月となりました。3月は1年間をしめくくるまとめの時期です。今まで過ごした学校生活を振り返り、進級・進学に向けて自分の生活をとのえる準備をしていきましょう。

## 1年間の給食を振り返ってみよう!

「はい」は 、「いいえ」は に進みましょう。

スタート

すききらいなく、  
ぜんぶ食べることが  
できた。

食事の前の手洗い  
をきちんとできた。

「いただきます」  
「ごちそうさま」  
のあいさつをきち  
んできた。

がんばりましょう

給食で教わったこと  
を思い出してみよう

給食当番の活動を  
しっかりできた。

おわんや皿を重ね、  
おたまとトングの  
向きをそろえて、  
後片付けができた。

食事のマナーを  
しっかり守って  
食べることができ  
た。

もうひとがんばり

毎日の給食から、さら  
に学んでいきましょう

みんなと楽しく給  
食を食べることが  
できた。

おわんや皿、はし  
を正しい位置にな  
らべて食べることが  
できた。

旬の食べ物やふる  
さとの料理を給食  
を通して知ることが  
できた。

よくできました

もうちょっとで  
100点です

大変よくできました

みんなのお手本です

### 3月3日は「ひなまつり」

「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形や桃の花などを飾り、ひしもちやひなあられ、はまぐりのおすい物などをいただき、お祝いします。

それぞれの飾りや食べ物には、健康や幸せへの願いが込められています。

### 春休み中の食生活について考えよう

今月は、卒業式や修了式が終わると春休みに入ります。おうちでの食生活も下記の点にできるだけ気をつけて過ごしましょう。

- ① 3度の食事はかならず食べましょう。
- ② 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ③ いろいろな食品を組み合わせせて食べましょう。
- ④ 「腹、八分目」食べすぎに注意!