



すくすくだより 3月

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間を振り返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

3月3日

ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

おこしもん
(愛知県)

いがまんじゅう
(愛知県西三河地域)

ひちぎり
(京都府)

おいり
(鳥取県)

からすみ
(岐阜県)

くじらもち
(山形県)

金花糖
(石川県金沢市)

うすまきもち
(香川県)