



# 3月給食だより

2024年度  
安中市立秋間小学校

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひなあられ

ひしもち

## もうすぐ春休み!



## 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

## あなたの食生活はどうか?

# 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている | <input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている       | <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている |
| <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している   | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている | <input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる   |
| <input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている      | <input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている       | <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる   |

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個

