



きゅうしょく

# 給食だより



がつごう  
3月号

寒さも日増しに和らぎ、日差しも春を思わせる今日この頃です。

子どもたちは、1年間のさまざまな行事や活動を通して心も体も大きくなり、給食では食べる量も増え、友達と楽しく食事をしています。

ご家庭でも“楽しく食べる子ども”を育てるために日頃の食事を振り返ってみましょう。

## 楽しい食事でみんな笑顔



みんなと楽しく食べるために、どんなことに気をつけるといいかな？  
お家の人と一緒にきちんとできる項目の食べ物に色をぬってみよう。




食事の前に手をきれいに洗っているかな？



心をこめて食事の挨拶をしているかな？



箸や食器を正しく持って食べているかな？



ひとりぼっちで食事をしていないかな？



苦手なものもがんばって食べているかな？



ゆっくりよくかんで食べているかな？



食事の準備や後片付けを手伝っているかな？



食事の後に菌みがきをしているかな？



いくつぬれたかな？

できていないことはできそうなことからチャレンジして、できる事をどんどん増やそう！！

## ひなまつりのおはなし

3月といえばやっぱり「ひなまつり」ですね。

ひなまつりは、「桃の節句」とも呼ばれ主に女の子の健やか成長と幸せを願います。その時に、雛人形と一緒に飾るあられや菱餅も赤、白、緑の三色です。

実はこの三色、それぞれ「桃の花(赤)」、「残雪(白)」、「新芽(緑)」を現しています。菱餅の上から順に、「桃の花が咲く頃は残っていた雪も溶け雪の下にある緑が見え始める」という風に、春の訪れを感じさせる話の順に色が並んでいます。地方によってはさらに縁起をよくするために、黄色などを加えて五色、七色にする所もあるそうです。

