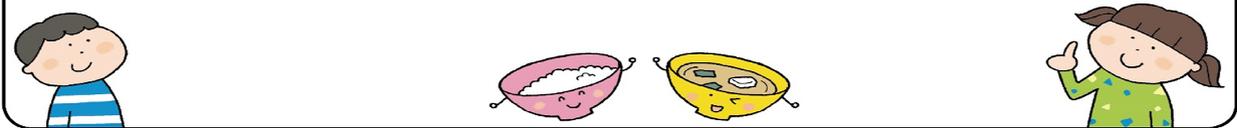


いただきますいむ

今年度の給食も残りわずかとなりました。この1年で食べられるものや食べられる量が増え、成長を感じることも多かったのではないのでしょうか。卒業や新級にむけて、自分の食生活をふりかえてみましょう。

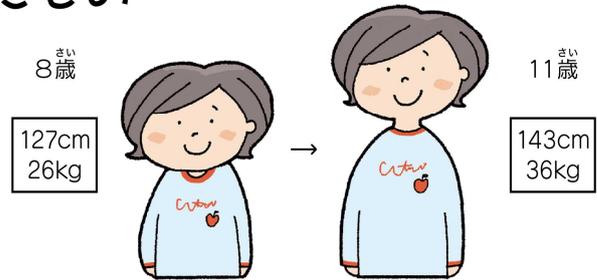
1年のふりかえり

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べることができた	<input type="checkbox"/> 好き嫌いをせずに食べられるようになった
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めて食べられるようになった	<input type="checkbox"/> 食事の量を多く食べられるようになった
<input type="checkbox"/> 給食の前にきれいに手を洗うことができた	<input type="checkbox"/> 正しいはしの持ち方で食べられるようになった



体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節にあたるため「桃の節句」ともよばれます。桃の花にちなんで、給食ではデザートに桃の3色花ゼリーを提供します。



ひなまつりの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

