

給食だより



令和6年2月29日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 下野 なつき

今年度も残すところあとわずかになりました。学校では、苦手なものが食べられるようになったり、好きな料理が増えたり、食べる量の増えた子がたくさんいて子どもたちの成長を感じます。一年間、学校給食にご理解、ご協力ありがとうございました。

一年間のふりかえりをしましょう！

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> |
| <p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> |
| <p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> | |

| | |
|---|---|
| <p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい! 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p> | <p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩! できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p> |
| <p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって! まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p> | <p>「はい」が0個</p> <p>残念... 自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p> |

一年間のまとめとして、給食だけでなくご家庭での食生活も含めてぜひお子様と一緒にチェックしてみてください。



~ひなまつり~

3月3日は「桃の節句」です。ひな祭りとも言い、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひな祭りに欠かせない食べ物は色々あります。ひなあられ、白酒、そして、ひしもちです。

給食では、ひなまつりポンチという名前で、ひしもちと同じ3色のお団子が入ったフルーツポンチをだします。

ひしもちの色にはそれぞれ意味があるのをご存知ですか。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味しています。

また、色の重ね方では、赤は桃の花、白は雪、緑は若草を表し、春を迎える喜びを表現しているそうです。

