



早くも今年度の締め括りの月となりました。
園での食事、おうちでの食事、楽しく食べて、味わい
元気に過ごせましたか？
私たちの身体は食べて物でできています。毎日の食事は
身体と心の健康につながります。1年間給食を楽しみに
食べていただきありがとうございました。



3月食育クイズ



問1 3月3日はひな祭りです。
ひな祭りのお吸い物に入れる具はどれでしょう？

- ①あさり ②はまぐり ③しじみ

問2 ひな祭りに飾るお餅の種類は次のうちどれでしょう？

- ①鏡餅 ②柏餅 ③菱餅

問1の答え ② はまぐり
はまぐりは縁起の良いものとして、平安時代から親しまれています。
お吸い物にすると、とてもうま味がでて美味しくなります。
カルシウムなどの栄養も豊富です。

問1の答え ③ 菱餅
①鏡餅はお正月②柏餅は端午の節句（子どもの日）の行事食です。
菱餅の色には意味があり、白色は雪を表し、長生き、清浄などの意味
桃色は桃の花を表し、魔よけ、毒消しの意味があり、緑色は新緑を表し、
厄除けや健康の意味があります。

1年間を振り返ろう！！

3月は、1年を締めくくる月です。
1年間の昼食の時間を振り返って「はい」・「いいえ」をつけてみよう！！

① 食事の前にきちんと手を洗った。



はい・いいえ

② キレイなハンカチを毎日持ってきた。



はい・いいえ

③ 好き嫌いせず何でも食べた。



はい・いいえ

④ よく噛んで食べた。



はい・いいえ

⑤ 良い姿勢で食べた。



はい・いいえ

⑥ 感謝の気持ちを込めて食事の挨拶をした。

はい・いいえ

⑦ 友達と仲良く、楽しく食べた。



はい・いいえ

⑧ 後片付けをきちんとした。

はい・いいえ