

食育だより 3月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養士 串山

3月 給食・食育目標

◎ 1年間の反省をしよう

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間のふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。



1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

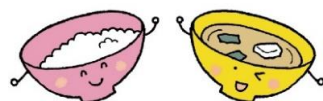
☐ 間食は時間と量を決めてとった

☐ 食事の前に石けんで手を洗った

☐ 好ききらいをしないで食べた

☐ よくかんで食べた

☐ 食事のマナーを守って食べた



4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例／休日に家族の食事をつくる など



かんきょう せいかつ
環境 によい生活をしよう

どうなっているの？ 地球温暖化

地球全体の平均気温が上がっていくことを「地球温暖化」といいます。地球温暖化のおもな原因は、人間が二酸化炭素の排出量の多い暮らしをしていることです。節電やごみの削減も二酸化炭素の発生を減らすことにつながります。地球温暖化対策のために、一人ひとりが工夫をしましょう。



今日からチャレンジ ごみを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。



ひな祭りの行事食



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び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。



ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選びたりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。