



給食だより 3月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

三学期も、残りわずかとなりました

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。一年間の食生活を振り返ってみましょう。

☆ 朝・昼・夕の食事をきちんと食べましたか？

早寝、早起きを心掛け、一日三食、決まった時間に食べる習慣をつけましょう。一日の生活リズムが整います。

☆ 栄養のバランスを考えて食事をとれましたか？

一日の活力源として特に大切なのが、朝ごはんです。パンだけやフルーツだけなどの一品ではなく、主食（ご飯やパンなど）に主菜（肉・魚・玉子・大豆製品）と副菜（野菜など）に、汁物や果物などを組み合わせて食べられると◎です。

☆ 食事の前には手をきれいに洗いましたか？

石けんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで拭き取りましょう。食事の前だけでなく、トイレの後や食事の支度、手伝いを行う前や外から戻った後などにも、「石けんを使って手を洗う」習慣をつけましょう。食中毒などの防止だけでなく、風邪やインフルエンザ、感染症の予防にもつながります。

☆ 好き嫌いせずに食べられましたか？

食べたことがないものや野菜、海藻、豆類など、「食わず嫌い」をしていませんか？苦手なものでも、まずは一口、食べてみましょう。

☆ おやつを量を決めて食べられましたか？

おやつには、お楽しみの要素もありますが、成長期の児童にとっては、朝・昼・夕の食事でとれなかった栄養素を補う食事という要素もあります。おやつの内容にも気を付けて、とり過ぎには注意しましょう。

☆ マナーを意識しながら食事ができましたか？

食べるときの姿勢や食器・食具の扱い方、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶など、みんなが気持ちよく食事ができるといいですね！

…◇…◇… 赤飯について ◇…◇…◇

日本では、祝い事に赤飯を配ったり食べたりする習慣があります。古くから、赤い色には悪いことを祓う力があるといわれ、米は価値の高い特別な食べ物と考えられていたことから、赤米を蒸して神にお供えする習慣がありました。そして、お供えのお下がりとして、人々は赤米を食べていたと考えられます。赤米は、江戸時代になるまで栽培され、食べられてきましたが、品種改良でおいしいお米が栽培されるようになり、次第に姿を消していきました。しかし、赤い色のご飯を食べる習慣は残り、白いお米に赤い豆で色をつけるようになったと考えられます。

3月の給食目標

1年間の反省をしよう

