



# 3月 給食だより

令和7年2月

小出学校給食センター

こんけつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

しょくせいかつ かえ  
食生活をふり返ろう！



寒い日もありますが、春らしい日差しを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終わるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。裏の表を使って、白ごころの食生活について、各自で振り返ってみましょう。



## 「共食」で育む心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「だれか」と一緒に料理や食事をする事です。

家族の時間が合わないことも多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

## 共食の効果

### 規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



### 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



### 健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



### 自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリのおしるこ



ひしもち



しろざけ 白酒



ひなあられ

しよくせい かつ  
あなたの食生活はどうか？



ふ か え  
振り返りチェックシート

ひ しよくせい かつ ふ か え おも っ  
日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

あさ まいにち  
朝ごはんを毎日  
か 欠かさず食べている

しよくじ まえ て  
食事の前に手を  
きれいに洗っている

ただ し せい  
正しい姿勢で、よく  
かんで食べている

にが て た もの  
苦手な食べ物にも  
ちようせん 挑戦している

おやつは時間と量を  
き 決めて食べるように  
している

おはしを上手に  
つか 使うことができる

た は みが  
食べたらずを磨いて  
いる

おうちで食事の  
て 手伝いをしている

かぞく なかま しよくじ  
家族や仲間と食事を  
たの 楽しんでいる

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

ボン! 0個

