

# 3月 給食だより



栃木市マスコット  
キャラクター  
「とち介」  
栃木市立西方小学校  
給食共同調理場

少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになり、いよいよ本年度も残りわずかとなりました。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。給食で学んだことを生活に活かして、進学先や新しいクラスでも元気に頑張りたいと思います。

3月の給食では2月に引きつづきリクエスト献立や、受験・卒業にちなんだ給食が提供されます。今年度の給食時間が最後まで楽しいものとなるよう、安心安全な給食提供に努めますので、よろしくお願い申し上げます。

## 学校給食ふりかえりチェック



- 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることが分かった。
- 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前が分かった。
- 食べる前に手洗いを行うほか、栄養バランスを考えて食事をとるなど、健康に気をつけることができた。
- 給食は生産者の方々や調理員さん、栄養士など多くの人によって支えられていることが分かった。
- 周りの人や相手を思いやって、配ぜんや盛りつけを丁寧に行い、食事のマナーに気をつけることができた。
- 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や、行事食などの食文化を知ることができた。

## ～体調管理に気をつけよう！～

3月は受験や卒業式、修了式などイベントが重なり、いつもより体が疲れやすくなります。三食しっかり食事をするなど、生活リズムを整えて、最終日まで元気に過ごしましょう！

### POINT!!



#### ①朝ごはんをきちんと食べる

→まずは、ごはんやパンなどの主食から！

#### ②野菜や果物を積極的に食べる

→ビタミンや食物繊維は体の調子を整えてくれます。

#### ③おやつは食べすぎ注意！

→食べる量を決めて、甘いジュースの飲みすぎにも注意しましょう！

**しっかり食べて健康に過ごしましょう！**

## 3月3日は、桃の節句です！



3月3日の「桃の節句」は、「上巳の節句」、「ひな祭り」ともいわれています。もともとは、けがれを紙の人形に託して川に流す風習が、ひな人形を飾る風習に変わり、女の子の成長を祝う日になりました。

ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。

桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひし餅、ちらしずしなどがあります。

卒業式

ご卒業・ご進級  
おめでとうございます

