

いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 11

令和5年 3月3日

今年度も残り1か月となりました。1年間を通して、食についてたくさんのお伝えをしました。1年間をふりかえり、今まで学んできたことを、来年度にいかせるようにしましょう。



おんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふりかえろう

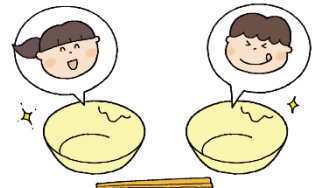


1年間の食生活をふりかえって、できたことにはチェックマーク☑をつけてみましょう。できたことはこれからも続けて、できなかったことは、「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

毎日朝ごはんを
しっかり食べた



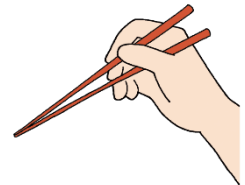
好ききらいを
しないで食べた



食事のあいさつを
きちんとできた



正しいはしの持ち方で
食事ができた



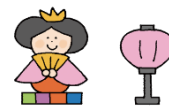
よい姿勢で
食事ができた



食べ物を
よくかんで食べた



かつみっか 3月3日はひなまつり



ひなまつりは、女の子の成長を祝う年中行事で、「桃の節句」ともいわれています。

もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった「上巳のおはらい」(自分が身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。

ひなまつりでは、ひしもち、ひなあられ、ちらしずし、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

はるやす まいにちあさ 春休みも毎日朝ごはんをしっかりと食べよう

夕ごはんをとったエネルギーは、朝になると空っぽになってしまいます。

朝ごはんを食べることで、脳や体を目覚めさせることができ、午前中に必要なエネルギーを補給します。

長いお休みに入るからといって、朝寝坊せず、早起きをして、

しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。

