



# 3月 食育だより

日に日に暖かく春らしい気候になってきました。桜のつぼみも膨らみ始め、咲く時をじっと待っています。  
今年度も終わりに近づいてきました。この一年で正しい食生活を身に付けることはできたでしょうか。“いざ”という時にものをいうのは気力と体力、その基礎となるのは毎日の食生活です。自身の食生活を振り返り、新たに始まる生活の準備をしましょう。

## あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

### 朝ごはんを食べましょう!

朝ごはんには眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。朝ごはんを全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

### 朝ごはんを食べるための工夫

<p>夕食は寝る2時間前までに済ませる</p>	<p>寝る前にお菓子を食べてり、夜ふかししたりしない</p>
<p>朝起きたら日の光を浴びる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>

<p>「はい」が7~9個</p> <p><b>すばらしい!</b></p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p><b>あと一步!</b></p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p><b>がんばって!</b></p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p><b>残念...</b></p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
---	---	---	--

### 今月の給食より

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>行事食等</li> <li>季節の料理</li> <li>地場産物 (飯能市産)</li> <li>旬の食材</li> </ul> | <p>ひな祭り献立・・・1日 卒業お祝い献立・・・14日</p> <p>ちらし寿司 赤飯</p> <p>米</p> <p>鱈、水菜、絹さや、デコポン、清見オレンジ、せとか</p> |
|--|---|

3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは桃の花が咲く頃と重なるため「桃の節句」といわれますが「上巳の節句」ともいい、五節句の一つです。ひな祭りは女の子の誕生と成長を祝うものとされていますが、もともとは年齢・性別に関係なく草やワラで作った人形の体をなでて、健康を祈っていたそうです。ひな祭りには旬の食材を使ったちらし寿司やハマグリのおしるし汁、菱餅、ひなあられを食べます。給食では1日にちらし寿司を作ります。

