

ほほえみだより

令和4年3月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (242号)

今年度も残りわずかとなりました。今年度もコロナの影響で、給食は前向きでの黙食が続いています。その様な中、ルールを守りながら給食を楽しみにしてくれて、たくさん食べる努力をしてくれました。3月は進級・進学に向けて、自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



3月3日 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」とも言い、女の子の幸せを願う行事です。

もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「難遊び」とよばれる

人形を使ったおままごのような遊びと、人の形に切った紙に災いや厄を移して身代わりにし、川に流す中国の「上巳のお祓い」が結びついた行事です。

ひな祭りにはひな人形と一緒にひなあられ・ひしもち・白酒を飾ります。これらはとても縁起が良く、健康に過ごせるようにとの願いが込められています。

給食では、ちらし寿司や紅白の花形しんじょうを入れたすまし汁、桜もちを提供します。お楽しみに！！



保護者の方へ 給食に使用される食材の産地情報は松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開しています

一年間をふいかえって

自分の食生活を

チェックしてみよう！

① 朝ごはんは毎日食べていますか？
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。

② 牛乳は残さず飲みましたか？
牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いため、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。

③ 「にんじん」や「ほうれん草」などの濃い野菜を残さず食べていますか？

④ 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか？

⑤ 魚はしっかり食べましたか？
「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぶらには、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあるのです。

⑥ おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか？

⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？

⑧ よくかんで食べていますか？
たくさんかむと、あごがたえられ、歯並びもよくなります。そのうえ、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一口30回かみましょう。

⑨ 食事の前の手洗いは、よくできましたか？

⑩ 給食当番の仕事に協力しましたか？

さあ、みなさんの結果はいかがでしたか？
✓ のたくさんついた人はこれからもこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。
残念ながら、✓ の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。

