



3月 食育だより

令和7年3月
南砺市立井波中学校

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。3月は一年の締めくくりの月です。この一年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことはできましたか。4月からの新しい学年、新しい環境に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。



一年間の食生活を振り返ろう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送りましたか。一年間のまとめとして、自分の食生活を振り返り、チェックしてみましよう。

| | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> チェックスタート! | <input type="checkbox"/> 家族と楽しく食事をするのができた。 | <input type="checkbox"/> 毎日朝食を食べた。 |
| <input type="checkbox"/> 穀類（ごはん、パン等）をしっかり食べた。 | <input type="checkbox"/> 野菜は毎食たっぷり食べた。 | <input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べた。 |
| <input type="checkbox"/> 牛乳やチーズ等乳製品をしっかりとしている。 | <input type="checkbox"/> 食事には15~20分ぐらい時間をかけた。 | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた。 |
| <input type="checkbox"/> 食事の準備や片付けの手伝いを進んで行った。 | <input type="checkbox"/> 好き嫌いしないで残さず食べるようにした。 | <p>できなかったことを見直し、来年度はよりよい食生活が送れるようになるといいですね。</p> |

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁等をいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子があります。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

| | | | |
|-------------|--------------------|--------------|--------------|
| おこしもん (愛知県) | いがまんじゅう (愛知県西三河地域) | ひちり (京都府) | おいり (鳥取県) |
| からすみ (岐阜県) | くじらもち (山形県) | 金花糖 (石川県金沢市) | うずまきもち (香川県) |

3年生のみなさんへ

3年生は今月の給食回数は6回です。保育園から始まった給食も、もうすぐ終わります。これからは、自分で考えて、選んで食べる機会が増えていきます。私たちの体は自分が食べたものでつくられています。これからも「自分の健康を考えて食べる」ことを大切にしてください。栄養バランスのよい食事を考えるときは、学校給食を思い出してください。

