

きゅうしょくだより

平成27年3月
 蕪川小学校
 おうちのひと
 いっしょによみましょう



食育チェックシートで一年の食生活をふり返ろう！

「できた」と思うものに○をつけてみましょう

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の3食</p> <p>きちんと食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>しょくじ まえ 食事の前にはしっかり</p> <p>て たら 手を洗いましたか？</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>きゅうしょくとうばんごと 給食当番の仕事が</p> <p>きちんとできましたか？</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>こころこ しょくじ 心を込めて食事のあいさつを</p> <p>することができましたか？</p> <p>ごちそうさまでした！ いただきます！</p> <p><input type="checkbox"/></p> |
| <p>しょつき ただ 食器を正しくならべることが</p> <p>できましたか？ ごはんは左、汁ものは右</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>ただ つか はしを正しく使い、おわんを</p> <p>て たら 手にもって食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>しょくじ 食事はよくかんで食べる</p> <p>ことができましたか？</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>きれいな食べものをひとつでも</p> <p>た 食べられるようになりましたか？</p> <p><input type="checkbox"/></p> |

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はこれからも続けていきましょう。

「○」が少なかった人は、できなかったところに「○」がつくようがんばりましょうね。

ひな祭りの食べもの 3月3日は～桃の節句～

ちらしずし

はる なた はな
春らしい菜の花やタイのでんぷん

おめでたいエビをあしらった

ちらしずしは彩りが美しいですね。



はまぐりのお吸い物

はまぐりの一對の貝がらは、それ以外の

貝とは合わないことから「よい相手と結ばれ

幸せになりますように」という願いが

込められています。

ひしもち

あか ま しろ
赤には魔よけ、白には清らかさ

と長生き、そして緑には健康

の願いが込められています。

ひなあられ

もともとはひしもちをこまかく

砕いて作ったものでした。

白酒

もち米とみりんで作ったお酒です。

20歳になったら飲んでみてください。

旬の食べもの いちご

江戸時代にオランダから伝わりました。果物の実は

ふつう子房がふくらんだものですが、いちごは

「花托(かたく)」という花の付け根の部分を食べ

ています。じつはいちごの“実”は表面について

いる小さなツブツブなのです。さらにいちごは

すいかと同じく「野菜」に分類されています。

ビタミンCがたくさん入っており、風邪予防

にもぴったりの食べものです。



もんだい

ひな祭りには「ひなあられ」や「ひしもち」

がつきものですが、それぞれカラフルな

色がついています。

次のうちのどの組み合わせでしょうか。

- ①あか・きいろ・あお
- ②あか・みどり・きいろ
- ③あか・みどり・しろ



