

食育だより 3月

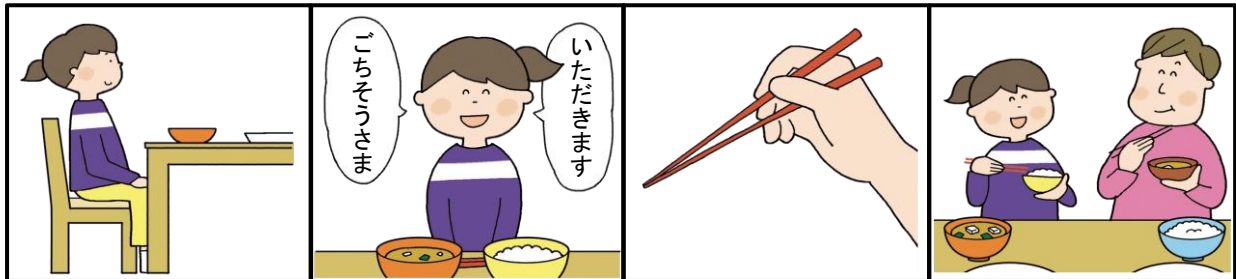


令和6年3月
秩父第一中学校共同調理場発行

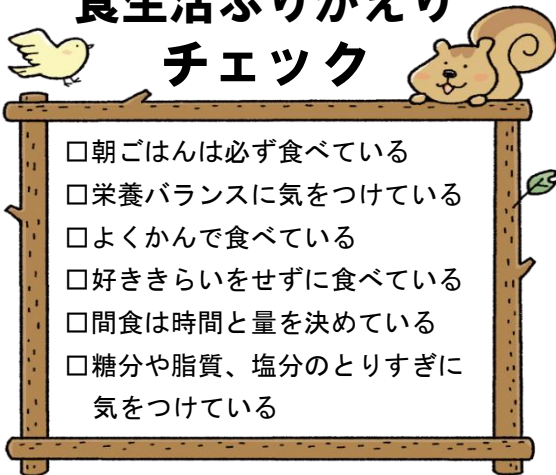
3月に入り、日差しも暖かくなってきました。まだ冷え込む日もありますが、春の訪れはもうまもなくです。自分の食生活を振り返り、新生活への準備をしましょう。

目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につけましょう。



食生活ふりかえり チェック



家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



将来健康にすごすために、今のうちからできることを続けていきましょう。

1年間 ありがとう ございました。

卒業を迎える3年生のみなさんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。これからは、食べ物を自分で選んだり、調理したりする機会が増えます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。

食べることを大切に、
元気に充実した毎日
を送ってください。



【食育 English】 ◆ひなまつり◆



People eat Chirashi-zushi, Hishimochi, Hina Arare and so on.

(人々はちらし寿司、菱餅、ひなあられなどを食べます。)

Hishimochi are diamond-shaped rice cakes and their colors are pink, white and green.

(菱餅はひし形の餅のお菓子で、その色はピンク、白、または緑です。)

On Hinamatsuri, it is said that pink means "peach", green means "earth", and white means "snow".

(ひな祭りでは、ピンクは「桃」、緑は「大地」、白は「雪」を意味していると言われています。)