

# 3月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう  
小山台高等学校  
ていじせい  
定時制

03-3714-8155

## 1年間の食生活を振り返ろう！

1年間の食生活を振り返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

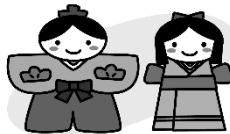
### 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「離れて」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。



保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

### 3月3日 ひな祭り

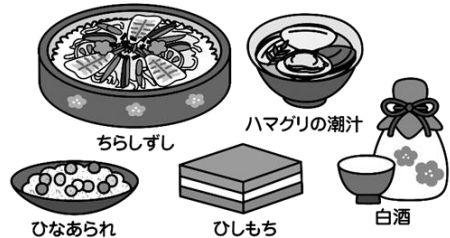


女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの潮汁などをいただきます。

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。

#### ・ひな祭りの行事食・



<p>朝ごはんを毎日食べましたか？</p>	<p>苦手なものでも食べてみましたか？</p>
<p>食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？</p>	<p>間食をとり過ぎないようにしましたか？</p>
<p>はしを正しく持って食べましたか？</p>	<p>行事食について知ることができましたか？</p>
<p>よくかんで食べましたか？</p>	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ増やしていこう！</p>
<p>給食の時間は黙食できましたか？ ※新しい生活様式では食事中に会話をしないことが大切です。</p>	

### 休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！

