



# 3月給食だより

2025年3月

富士吉田市学校給食センター

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## ご卒業おめでとうございます!



## もうすぐ春休み!



## 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

## 春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>ひなまつり</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>春分の日 (春のお彼岸)</p> <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>お花見</p> <p>はなみだんご 花見団子 こうらくべんとう 行楽弁当</p>
--	--	---

# あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト



ひな祭りの色

ねえ ひな祭りの食べものってなんで白やピンクの色をしているの?

それはね

白は雪の色

桃の花の色

緑は春の大地の色

※諸説あり

木には美しい桃の花が咲く様子を表現しているのよ

雪がとけて大地から新芽が出てくる

昔の人は春を待ち望む気持ちがとても強かったの

あなたのお祝いも一緒にしましょね

あなたのお祝いも一緒にしましょね

わあ、キレイ!!

あなたのお祝いも一緒にしましょね

あなたのお祝いも一緒にしましょね

こたえ

Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③

Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょ。

