



# 食育便り

2022年3月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

日中は太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。できたこと、もう少し頑張りたかったことなど、この1年間を振り返り、新しい学年や学校に向けた準備をしましょう。

## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、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。

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。

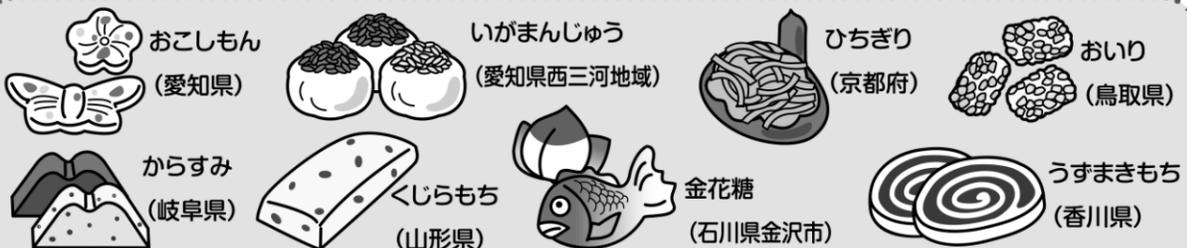


卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

## 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ボン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



# 給食 & 食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

口の中に [ よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…× ] を書き入れましょう。



給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前を向いて静かに食べた
自分に必要な量を考えて食べることができた	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた	時間内に食べ終わることができた

食生活を振り返って	朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた
よくかんで食べることができた	脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた	行事食や郷土料理に興味を持つことができた



いかがでしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。