



3月3日(日)は、女の子の健康を祈る「ひなまつり」です。ひな壇に飾るひし餅の3色には、桃色は魔除け、白色には清浄、緑色には健康の意味があり、ひし形は、邪気をはらうため矢じり(矢の先)の強さをあらわしたものだそうです。子どもたちが健やかに育つようにという願いは、今も昔も変わりませんね。

中学生は、自分の健康は自分で守れるように、4月からの新しい生活にむけて、「早寝・早起き・朝ごはん」で、心と体を整えましょう。

進学・進級に向けて 健康的な食生活を身につけよう

食育 Information では、食育推進基本計画(農林水産省)の紹介、「早寝・早起き・朝ごはん」、三つの様子を交えて、食についての情報をお伝えしてきました。3月は1年間の食生活をふり返ってみましょう。



1年間の食生活をふり返ろう

<p>朝ごはんをしっかりと 食べましたか?</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>おやつの食べすぎに 気をつけましたか?</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しい手洗いが できましたか?</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>好き嫌いせずに 食べましたか?</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>食事のあいさつが できましたか?</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>食事の準備や後片づけ ができましたか?</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しくはしを 持てましたか?</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>できた…………… 2点 だいたいできた…… 1点 できなかった………… 0点</p> <p>合計してみよう</p>
<p>よくかんで 食べましたか?</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>合計してみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・12点以上の人…よくできました。この調子で来年度もがんばりましょう。 ・6~11点の人…その調子です。「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。 ・5点以下の人…できなかったことは来年度できるようにしましょう。

少年写真新聞社給食ニュースNo.1628より

3月の食材について

3月も、埼玉県産の米、みそ(県産大豆と米から作っています)、しょうゆ(県産大豆と麦から作っています)を使います。野菜類は、尾崎農園さん(新座市本多)のにんじんを使う予定です。家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心を持たせるため、地元でとれた農産物を使用しております。

