

令和7年



3月 給食だより



兵庫教育大学附属学校

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。
早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している 	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いている 	☐ おうちで食事のお手伝いをしている 	☐ 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 この日のお祝いの料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

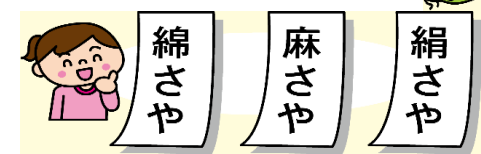
①アサリ ②ハマグリ ③シジミ



3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

① ② ③



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 ②ペットボトル ③ペットボトル1ぱい 1本分(500mL) 6本分(3L)



3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えす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



卒業おめでとうございます

健康な体と心は、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。みな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。



3択クイズのこたえ

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
の呼び名は「おはぎ」) Q6=①

1年を振り返って…



あなたはどんな1年になりましたか？