

3月給食だより

3月のめあては
「一年間をふり返ろう」です。



給食時間の過ごし方をふり返ろう

今のクラスで給食を食べるのもあとわずか。そこで下の表を使い、給食時間の過ごし方で「できている」ものには○を入れましょう。○がつかなかったものは、3月中に取り組みましょう。

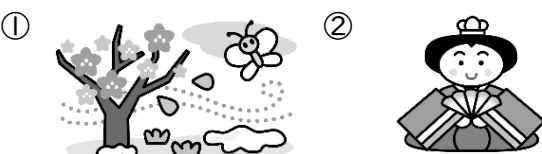
<p>てあら 手洗い</p> <p>せつけんをつか 石けんを使い て 手をきれいに あら 洗うことができた</p>	<p>マスク</p> <p>はな 鼻まで マスクをして配膳 することができた</p>	<p>きゅうしょくとうばん 給食当番</p> <p>とうばん しごと 当番の仕事に せきん も 責任を持って とく 取り組めた</p>	<p>きゅうしょくじゅんび 給食準備</p> <p>すばや しず 素早く静かに じゅんび 準備をすること ができた</p>
<p>しよっき 食器</p> <p>え 絵のように しよっき ただ 食器を正しく お 置くことができた</p>	<p>はし</p> <p>え 絵のように はしを正しく も 持つことができた</p>	<p>あいさつ 挨拶</p> <p>しよくじ ぜんご 食事の前後に きちん と あいさつ 挨拶ができた</p> <p>い ただをます</p>	<p>しせい 姿勢</p> <p>しよくじちゆう 食事中は ただ 正しい姿勢を たも 保つことができた</p>
<p>よくかむ</p> <p>よくかんで あじ 味わうことが できた</p>	<p>す 好き嫌い</p> <p>す 好き嫌い せず食べる ことができた</p>	<p>きようみ も 興味を持つ</p> <p>りょうり しよくざい 料理や食材に きようみ も 興味を持つ ことができた</p>	<p>あとかたづ 後片付け</p> <p>き 決まった場所に かたづ 片付ける ことができた</p>

ひな祭り*クイズ

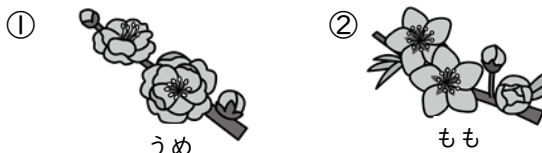
Q1 ひな祭りにお供えするおもちの形はどっち？



Q2 おもちは赤(ピンク)・白・緑の3色が多いですが、これは何を表しているでしょう？



Q3 ひな祭りは「何の節句」と言われていますか？



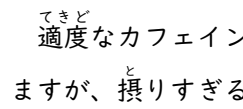
Q2 雪(白)の下に新井(緑)が出て、桃(ピンク)の花が咲いているという春の風景を表しています

①-10 ①-20 ②-30

がんばれ受験生!



テスト前から風邪などをひかないように注意するのはもちろん、日ごろから体調管理に気を配っておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。



適切なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、摂りすぎると眠れなくなったり、めまいなどを引き起こします。カフェイン飲料を飲むよりも、睡眠をしっかりとり、記憶の定着や成長ホルモンを分泌させるためには大切です。

また受験当日の朝は、消化が良く、食べ慣れているものやエネルギーになる炭水化物をしっかり摂って、受験に臨みましょう!

