

# 3月 食育たより



令和 4 年 3 月 4 日  
福岡市立若宮小学校  
学 校 栄 養 職 員

今年度最後の月になりました。今年度最初にたてた目標は達成できましたか。1年間、若宮小学校の皆さんの成長を近くで見守っていました。心も体もとっても大きくなりましたね。高い志をもって、一歩ずつしっかりと進んでいって下さい。



## 3月3日はひなまつり

ひなまつりは、子どもの健やかな成長を祈る行事です。ひな人形と桜や橘、桃の花など、春に咲くきれいな花を飾り、雛あられや菱餅などを供え、白酒やちらし寿司などの飲食を楽しむ習慣があります。



しよくせいかつ

### 食生活チェックシート

朝ごはんを毎日食べている

好き嫌いをしないで食べる

よくかんで食べる

ねんかん ふ かえ

### 1年間を振り返ってみよう！

間食は時間と量を決めている

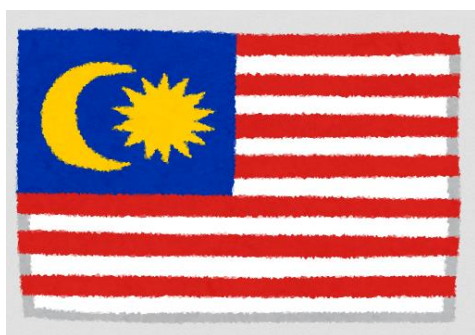
食事の前は石けんで手を洗っている

食事のマナーを守っている

# ねんせい 6年生のみなさん



ねんまえにゆうがく  
6年前入学したときから、  
みなさんはしっかり給食を食べ  
てきましたね。  
なかには苦手なものもあった  
と思いますが、頑張ってたべ  
た積み重ねがきっと皆さんを  
ささえてくれます。



## せかい りょうり 3月の世界の料理

～マレーシア～

マレーシアは、東南アジアの中心部に位置する国で、マレー系・中国系・イン  
ド系など様々な民族が住んでいます。食文化も様々ですが、香辛料を使った料理  
が多く食べられています。太さや形、産地などによって、様々な種類のライスヌ  
ードルがあります。また、福岡市と姉妹都市であるマレーシアのイポー市は、山か  
ら流れ出るきれいな水で作られたもやしが有名です。もやしを使った料理は麺  
料理と組み合わせるとよく食べられています。

こんげつ きゅうしよく  
今月の給食のえびと鶏肉のライスヌードルには、とりにく  
えび、にら、きくらげ  
などが入っています。

