



# 給食だより

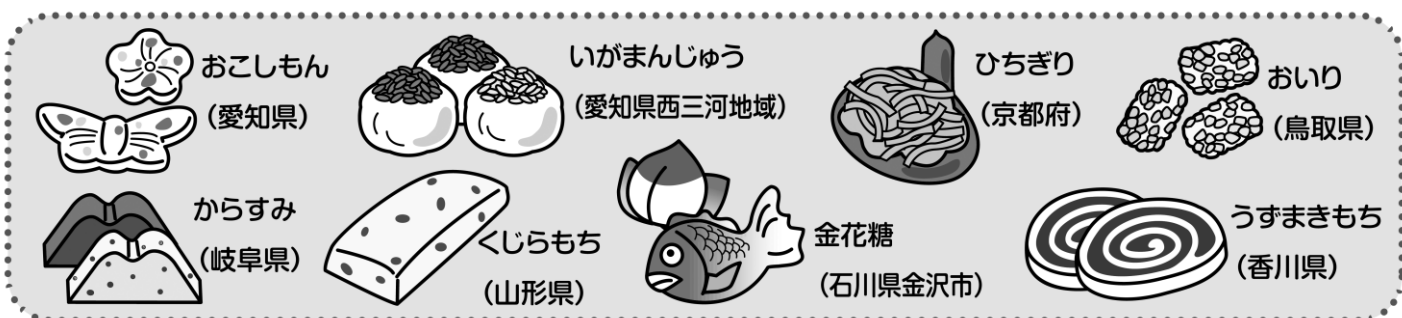
兵庫県立視覚特別支援学校

卒業・進級の季節となりました。うれしいけれど、少しさみしい別れの季節です。

卒業生の皆さん、卒業おめでとうございます。本校を離れる皆さんは、給食ともお別れです。健康は毎日の食生活の積み重ねです。食べ方に悩んだときは、ごはんやパンの主食、肉や魚料理の主菜、野菜たっぷりの副菜、汁物と、給食を思い出してくださいね。



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のお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ポン菓子、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。



## 1年間を振り返ろう

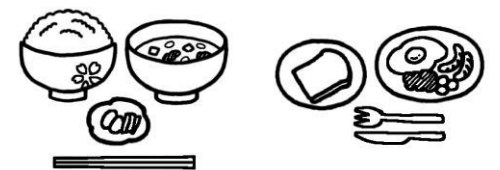
今の学年で過ごす最後の月となりました。

この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事のしかたなどはどうだったでしょうか。



給食や日々の食生活に関する次のことについて、できるようになったこと、よくできたことを確認してみましょう。

- 好き嫌いなく何でも食べることができた。
- マナーに気をつけて食事することができた。
- 食べ物に興味を持つことができた。
- 前を向いて静かに食べることができた。
- よくかんで味わって食べることができた。
- 食べ物のいのちや食べ物を作ってくれた人に、感謝の気持ちを持つことができた。
- 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。
- 間食（おやつなど）は時間と量を決めて食べることができた（食べ過ぎなかった）。
- 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。



いかがでしたか？できなかったところは、これからできるように頑張りましょう。

