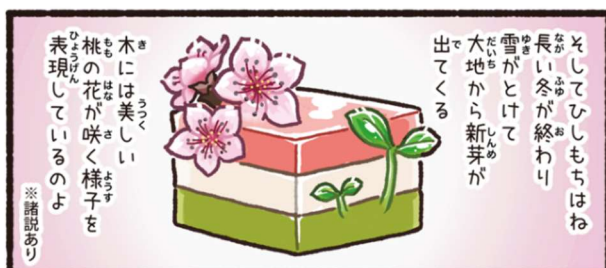




令和7年3月発行 加須市立礼羽小学校

今年度も残り1ヶ月となりました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。この1年の学校生活はどうでしたか。1年間を振り返ってみましょう。また、春休みに入ると給食がない日々が続きますが、バランスの良い食事を心がけ、来年度の準備を進めていきましょう。

ひな祭りの色



女の子の成長を祈るひな祭り。
春を表す色にも注目してみましょう。



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもで行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

春の行事と行事食

3月3日	3月20日ごろ
ひなまつり	春分の日 (春のお彼岸)
 はまぐりの潮汁	 ぼたもち



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物も通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることができる、優しい人であってほしいと思います。