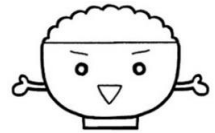


## の1年間をふいかえってみましょう!

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか。1年間をどのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう!



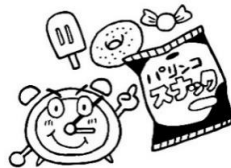
①毎日、朝ごはんを食べることができましたか。



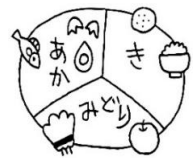
②1日3食、残さないで食べることはできましたか。



③間食は時間や量を決め、食べすぎませんでしたか。



④3つのグループの食品をバランスよく食べることはできましたか。



⑤食べられることに感謝することができましたか。



⑥よくかんで食べるように心がけることができましたか。



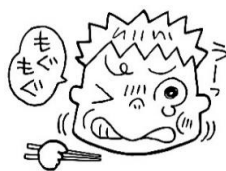
⑦ながら食べをせずに、食事をすることができましたか。



⑧塩分、脂質、糖分の多いものは少なめにすることができましたか。



⑨嫌いなものでも、頑張って食べることはできましたか。



⑩みんなで仲良く食べることはできましたか。



3月3日の「ひなまつり」は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳（じょうし）の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁や菱餅などを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

3月3日は、桃の節句にちなんで「ピーチケーキ」が登場します。

