



# 3月 給食だより



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
 今月の給食目標  
 いちねんかん しょくせいかつ  
 一年間の食生活を  
 ぶんかえ  
 振り返ろう!

## 給食から、どんなことを学びましたか?

今年度も残すところひと月、卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食センターでは、給食を「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

行事食や郷土料理、外国の料理など、いろいろな献立が登場しました。

みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今年度の給食も、あと少して終わりです。同じ教室、同じクラスメイト、先生と食べる給食も、残りわずかです。

この一年を振り返るとともに、残りの給食をしっかりと食べ、元気な学校生活を送ってほしいと思います。

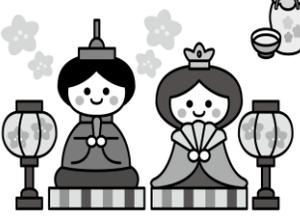


## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品              主菜              副菜              主食              果物</p>

## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。

現在のように、ひな人形を飾るようになったのは、江戸時代のことです。もともとは人形を身代わりに川にながし悪いものをはらう「流しびな」と呼ばれる行事がはじまりです。

ひな祭りの日には、昔から「ちらしずし」「はまぐりのお吸い物」「ひなあられ」「ひしもち」など、華やかな食べ物が行事食として食べられます。

給食でも、4日に「ちらしずし」「ひなあられ」が登場します。



## ひしもちの意味

ひな祭りに飾られる「ひしもち」は、桃色・白色・緑色の3色のもちを重ねて作られます。これは、雪の下から新緑が芽吹き桃の花が咲くという、春の景色を表現しているからです。また、「ひし」という植物は生命力が強いため、ひし形にして作られています。

現在では飾っているひな人形ですが、平安時代には飾るだけではなく、着せ替えをしたり、家具をそろえたりと、人形遊びをしていました。春になると、ひな人形を連れ出し、野山や河原、春の景色を見せてあげる「ひなの国見せ」という風習がありました。

その時に、飾っていたひしもちを砕いて焼いて持って行ったのが「ひなあられ」の始まりです。このため、ひなあられもひしもちと同じ、桃色、白色、緑色をしています。

## 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると

脳が活発に働く  
 体温が上がる  
 エネルギーになる  
 体が目覚める  
 午前中のエネルギーになる  
 排便につながる

## 朝食のすすめ

学力も体力もアップ!?

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をしっかり食べ、勉強も運動もがんばりましょう!



ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。