



きゅうしょくだより

厳しい寒さも終わり、1年を締めくくる月になりました。少し早いですが、ご卒業、ご進級を迎えるみなさん、本当におめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？
給食をはじめ、学校で楽しく過ごした時間が、これからのみなさんの人生を支える良い思い出になってほしいなと願います。



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

<p>ちらしずし</p>  <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>ひなあられ</p>  <p>関西地方では丸形のあられ、関東地方では米粒形のポン菓子と、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<p>はまぐりのお吸い物</p>  <p>はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。</p>	<p>ひしもち</p>  <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

給食では、たけのこちらしとひなあられを出します。
また、ひな祭りには、甘酒を飲むという風習もあるので、甘酒の原料にもなる酒粕を使った粕汁も出ます。

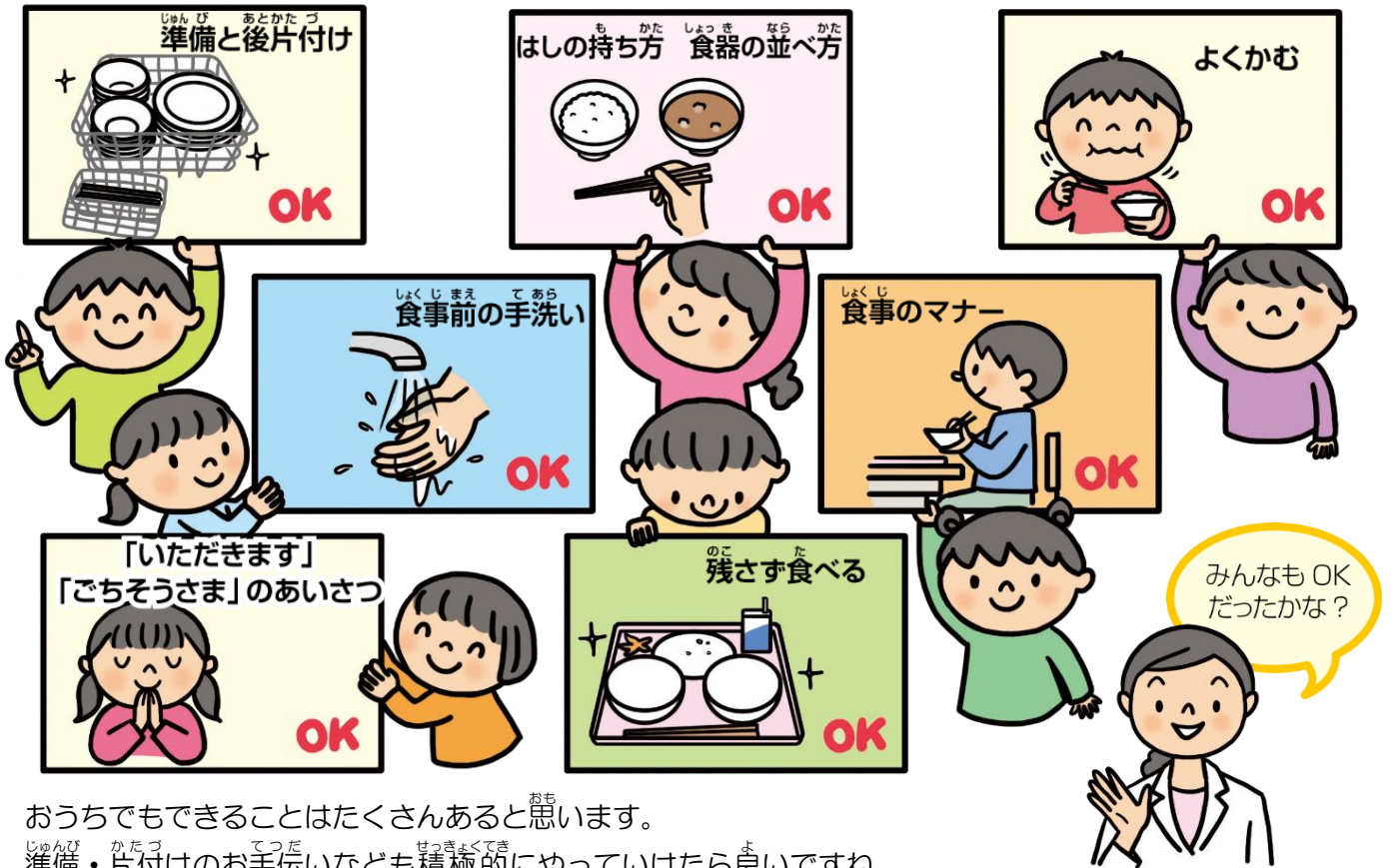
卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



楽しく給食できたかな？

学校で、みんなで楽しく給食を食べるためのマナーや食に関する様々なことを勉強しながら給食を食べることができましたか？ぜひ、卒業、進級しても続けていきましょうね。



おうちでもできることはたくさんあると思います。
準備・片付けのお手伝いなども積極的にやっていたら良いですね。

復習！バランスのよい食事



食べ物は、体の中のはたらきによって、おもに3つのグループに分けられます。
各グループからかたよらないようバランスよく食べることで、じょうぶな体をつくることができます。
それぞれの食べ物が、体の中でどのようなはたらきをするのか、しっかり覚えて、食事に役立てていこうね。



バランスよく食べられていても、どれも味付けが濃く、塩分をとりすぎてしまっている場合は、体によくありません。
「だし」のうま味や「酢」の酸味などをうまくつかって、塩分も減らしていけたらいいですね。