

3月給食だよ

平成30年2月発行 七葉共同調理場



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。9年間おいしくいただいた給食も残り少なくなりました。給食室では愛情という調味料をたっぷり入れて作ってきました。

給食のように「同じ釜の飯を食う」ことで、連帯感が生まれ、共通の思い出になってくれるものと思います。人を良くすると書いて「食」べるです。より良く食べて、元気で新しい道に進んでください。それぞれの進路でご活躍されることを願っています。



ひな祭りの行事食



ひな祭りは3月3日に行われる行事で「桃の節句」とも呼ばれています。ひな祭りが近づくと雛人形や桃の花を飾り、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどの行事食を食べ家族でお祝いします。

ちらし寿司・・・ちらし寿司は使われている食材に意味があります。「えび→長寿」「れんこん→穴があいているため将来の見通しがきく」などの意味があります。

はまぐりのお吸い物・・・幸せな人と出会えるようにとの願いがこめられています。

ひしもち・・・緑、白、桃色のもちを重ねてひし形に切ったものです。緑→健やかな成長、白→子孫繁栄、桃色→魔よけを意味しています。

ひなあられ・・・ひしもちと同様、緑、白、桃色があり自然のエネルギーを得られ、1年間を健康に過ごせるとの意味があります。

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願うと共に春を告げる行事なので、旬の食材を使った行事食や料理を用意すると春の訪れがますます楽しみになるかもしれません。



1年間をふり返りましょう

3学期もあとわずかとなりました。この1年間の献立表や給食だよでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にしていただけでしょうか。

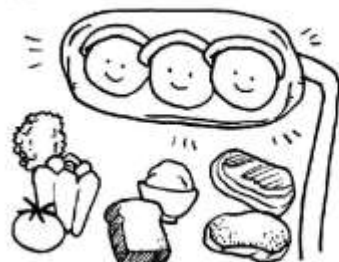
今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。(あてはまる所に○をつけましょう！)

①朝ごはんは毎日食べましたか？



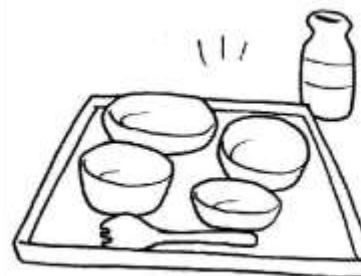
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

③給食は残さず食べましたか？



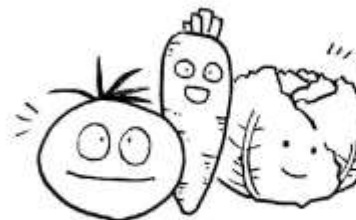
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつをとりすぎなかったですか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑥夕食は決まった時間に食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑦カルシウム(牛乳・小魚など)をとりましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑨家の人と楽しく食事をしましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑩食事の準備や後片づけができましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

「できた」の○の数はいくつありましたか？4月からは「できた」が多くなるように頑張らしましょう。