

# 3月

# 給食だより



平成29年3月 津幡南中学校



いよいよ3月です。学校では締めくくりの月です。1年間の学校生活はどうでしたか？  
卒業・進級を前に、自分の食生活を振り返り、新生活への準備をしましょう！

## 3月3日はひなまつりです

ひなまつりは、ひな人形をかざり、女の子のすこやかな成長と幸せを願います。  
ひなまつりを祝う料理にも、いろいろな願いがこめられています。



### ひしもち

赤、白、緑の3色のお餅を重ねて作られます。赤には魔よけ、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いがこめられているといわれます。



### はまぐり

はまぐりの2枚の貝がらは、対となる貝がら同士としかぴったり合いません。そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いがこめられています。

### ひなあられ

もともとひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ3色でした。  
関東地方では後に甘い米菓子（ボン菓子）に変わっていきました。



### 白酒

蒸したもち米とみりんなどを仕込んだお酒です。もともと桃の花を浮かべたお酒で、長寿を願ったのが始まりとされています。



## 「食べること」は・・・

私たちにとって『食べること』はいろいろな意味を持ち、日々の生活において大切な要素です。  
中学生は心と体の成長が著しいときです。『食べること』の大切さを正しく理解して、充実した食生活を送りましょう！

### 食べることは「生きる」こと

人が生命を維持していくためには、食べる事が不可欠であり、食べなければ生きていくことができません。食べることは生きることです。

### 食べることは「はぐくむ」こと

食を通じて、人とのコミュニケーションを図ることで、安心感、信頼感が生まれ、円滑な人間関係を築くことができるようになります。

### 食べることは「学ぶ」こと

食べることから、季節や文化、社会や経済、日本や世界など、様々なことを学ぶことができます。



### 食べることは「楽しむ」こと

私たち人間は、ただ生きるためだけではなく、料理を作ることや、家族や仲間との時間や空間によって、食べることを楽しむことができます。

## 給食室より

給食室では、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、おいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。「今日もおいしかったです」「ごちそうさまでした」の声や、教室から空になって返ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。しっかり食べてくれて、ありがとうございました！

調理スタッフ一同