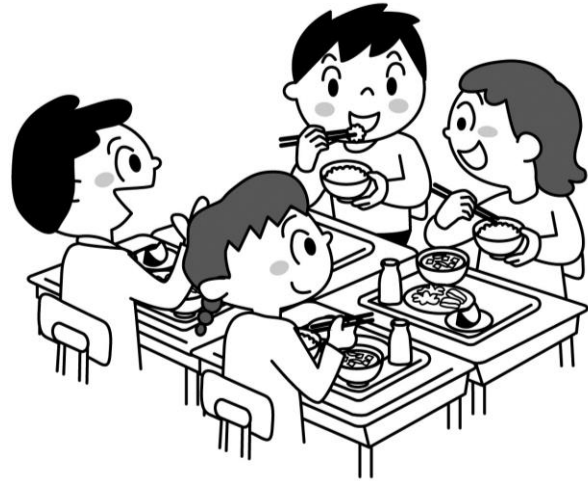




令和5年 2月28日

七尾市立石崎小学校

# あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度もまとめの月となりました。この1年間で、どんな給食の思い出ができましたか？『おいしい料理に出会った』『苦手な食べ物が食べられるようになった』など…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今の教室で給食を食べるのも、あとわずかです。1日1日を大切に過ごし、最後までまわりを守って楽しい給食の時間にしましょう。

## 『ありがとう』の反対の言葉とは…？

世界中の人々から愛され、そして尊敬されたマザー・テレサは、『ありがとう』の反対の言葉は、『あたりまえ』と言ったそうです。漢字で『ありがとう』は、『有難う』と書きます。『有ることがとても難しい』、つまり、貴重で大切だということです。だから、感謝し、感謝するのは、それを『あたりまえ』だと思ってしまうと、驚きも感謝の気持ちも生まれません。

先の東日本大震災で、電話が通じなくなったり、電気がつかなくなったりした時、家族と話せることや電気がつくことって、本当に“ありがたい”ことだとあらためて思いました。しかし、時間がたつと、そんなことも忘れてしまいかちです。

毎日食事ができることは、はたして『あたりまえ』のことでしょうか？毎日『あたりまえ』のようにあるものが、実は『ありがたい』こと、いろいろな人のおかげであることに気づくはずですよ。

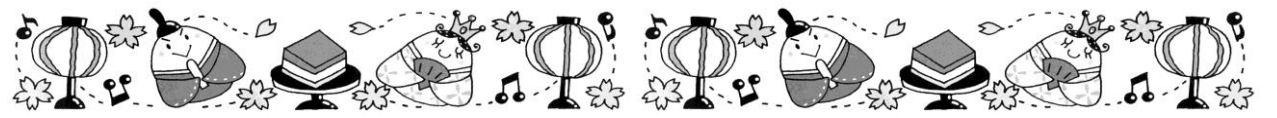
『ありがとう』と心から言える人でいてほしいと願っています。



## 3月3日はひな祭りです

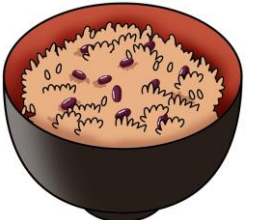
ひな祭りは、『桃の節句』ともいい、『女の子が元気に成長し、しあわせになりますように…』とねがう行事です。女の子のいる家では、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられ、ひしもちや白酒などをいっしょにおそなえます。

昔は、今のようにきれいな人形はかざっていませんでした。草や紙で人形を作り、からだじゅうをなでて、よくないことをその人形にくっつけて、海や川に流していたそうです。給食では、ひな祭りにちなんで『ちらしずし』と『ひなあられ』を出します。



## お祝いのときに『赤飯』を食べるの？

日本では、昔から誕生日やお祭りなどで、おめでとうの気持ちをあらわすために、『赤飯』を作ります。ごはんのきれいな赤色には、『悪いことを近づけない力がある』といわれています。今、私たちが食べている赤飯は、もち米と小豆をいっしょに炊いたものです。しかし、昔の赤飯は、『赤い色をしたお米』を炊いて作っていました。この赤い色のお米は、あまり実がならないため、ほとんど食べられませんでした。そこで、神様へのおそなえものとして使われるようになり、お祭りや結婚式など、特別な日に食べるごはんになりました。



## 春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」！

1日3食、しっかり食事をすることは、健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは、1日のリズムをつくり、からだと脳が活動するための大切なエネルギー源となります。春休み中も、朝は決まった時間にきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べて、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。新しい学校や学年で、よいスタートが切れるようにがんばりましょう。

