

3月は「弥生」といわれます。「木草、いや生い月」が縮まってできたといわれ、文字通り、草木の芽が出て成長してくる月です。「桜月」「花見月」ともよばれることもあります。3月は学年の締めくくりの月。体調の管理に気をつけ、残りの日々をよい思い出でいっぱいに行きましょう。

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
できたことは、口をチェックしましょう。

<p>給食時間を振り返って</p> 	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p> 	<p>前を向いて静かに食べた</p> 
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>少なめ ふつう 大盛り</p> 	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p> 	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p> 

<p>食生活を振り返って</p> 	<p>朝ごはんを毎日食べた</p> 	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p> 
<p>よくかんで食べることができた</p> 	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気が付いた</p> <p>とり過ぎ注意!</p> 	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p> 

できなかったことを意識して取り組んでみましょう



3月3日は



上巳の節供

じょうし せっく

です

ひなまつりは「桃の節句」ともいわれ、3月3日に行われる、女の子の健やかな成長を祝う行事です。桃の節句ともいわれるのは、旧暦の3月3日が、今よりも1ヵ月ほど遅れていたため、ちょうど早春の桃の花が咲く時期に重なっていたためです。日本でいつ頃から始まったのかは分からないようですが、すでに平安時代に現在のひなまつりの源流にあたる行事があったことが確認されています。ひなまつりといえばごちそうも楽しみですね。はまぐりのお吸い物や、ひなあられなどをいただきますが、それらにはそれぞれ由来があります。

【ちらし寿司】



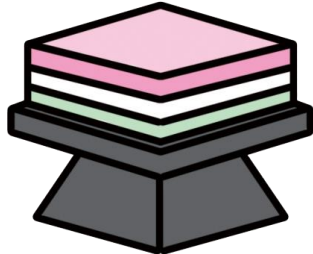
昔は魚とごはんを発酵させたものを食べていたそうですが、今では縁起のいい貝や華やかな彩りの貝を使ったちらし寿司を食べるようになりました。たくさんの貝を使うので、「一生食べ物に困らないように」という願いがこめられているそうです。

【はまぐりのお吸い物】



はまぐりの貝殻は対になっている貝殻以外とは絶対にぴったりと合いません。それで昔からはまぐりは、夫婦仲がよい象徴とされています。ひな祭りにはまぐりを食べるのは、「相性の良い結婚相手と出会ってほしい」という親の思いが込められているのです。

【ひしもち】



ひしもちは三色のおもちをひし形に切ったもので、色にはそれぞれ意味があり、桃色は「生命」、白色は「雪の大地」、緑色は「木々の芽ぶき」を表し、「自然から力をもらい、健やかに成長してほしい」という願いがこめられています。

【ひなあられ】



ひなあられは桃・緑・黄・白の4色から作られていて、それぞれが四季を表しているといわれています。「1年中娘が健康に過ごせるように祈っている」という意味が込められています。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。

「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い

出してください。日本人は中学校卒業と同時にカルシウムの摂取量

が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期

の真っただ中。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含んだ食品を、

とくに意識してとり続けてほしいと思います。

