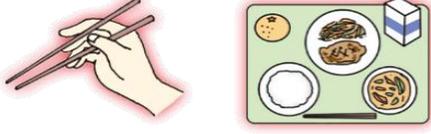


3月「弥生」といわれます。「木草、いや生い月」が縮まってできたといわれ、文字通り、草木の芽が出て成長してくる月です。「桜月」「花見月」ともよばれることもあります。3月は学年の締めくくりの月。体調の管理に気をつけ、残りの日々をよい思い出でいっぱいにしましょう。

あなたの食育達成度チェック!



1年間の学校給食、楽しく食べて味わい、体も心も健やかな毎日をご過ごせましたか。今年度をふり振り返り、あなたの“食育達成度”をチェックして今後に生かしましょう。

<p>チェックポイント① 朝ごはんを毎日しっかり食べられた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント② 好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。</p>  <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント③ 食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント④ 食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント⑤ 配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント⑥ 地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。</p>  <p>(○・△・×)</p>

全部達成できましたか？食べることは自分自身の健康を作ります。そして食は先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみです。また食べ物は、もとをたどればすべて命をもった生物で、地球が育ててくれたものです。さらに調理は実は最も身近な科学でもあります。ひと口に「食」とはいいますが、本当にいろいろな切り口があり、学べば学ぶほど深くなります。これまで紹介してきたものはその中のほんの少しですが、今日あなたが食べるそのひと口から、食の広い世界が広がっていきますように。

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】



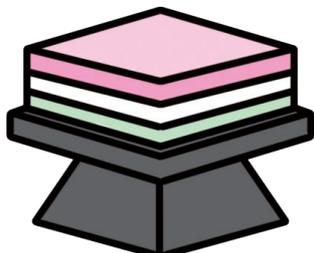
昔は魚とごはんを発酵させたものを食べていたそうですが、今では縁起のいい貝や華やかな彩りの貝を使ったちらし寿司を食べるようになりました。たくさんの貝を使うので、「一生食べ物に困らないように」という願いがこめられているそうです。

【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、特に意識してとり続けてほしいと思います。

