



3月号

いいことたくさん 川中!!

平成 31 年 2 月 28 日

だんだんと暖かくなりはじめ、春が近づいてきましたね。3月は1年の締めくくりの月です。この1年間、給食や食生活を通して学んだことを振り返ってみましょう。3年生は給食を食べるのもあとわずかとなりました。残り少ない給食の時間を大切に楽しく過ごしてください。



1年間の食生活をふり返って見よう！

チェックしてみよう！

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝食を毎日食べることができた | ☐ 箸を正しく持つことができた |
| ☐ 食事の前に石けんで手洗いができた | ☐ 季節の行事の料理を知ることができた |
| ☐ 食事をよくかんで食べることができた | ☐ 間食は時間や量を決めて食べることができた |
| ☐ 感謝して食べることができた | ☐ まわりの人と楽しく食事をすることができた |
| ☐ 苦手な食べ物を食べることができた | |



どうでしたか？すべてできた人やできたことが多かった人は、これからもこの調子でがんばりましょう。できたことが少なかった人は、少しずつできることを増やしていきましょう。



3月3日はひな祭りです！



ひな祭りは平安時代を起源とする五節句(季節の節目に身の穢れ^{けがれ}を祓^{はらい}い、健康長寿や厄除けを願う風習)の1つ桃の節句で、女の子のための行事です。女兒の初節句にはお雛様を飾って健やかな成長と幸せを願いながらお祝いをします。ひな祭りには、ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・ひし餅・ひなあられなどが食べられます。これらの食べ物について意味や食べられる理由をいくつか見ていきましょう。

ちらし寿司…縁起の良い具材が祝いの席に相応しく、鮮やかな彩りからひな祭りの定番になったとされています。

具材の意味は、えび(長生き)れんこん(見通しがきく)豆(健康でまめに働ける)などです。

ひし餅……ひし形のお餅で色が上から桃、白、緑の3色で子供が健やかに育って欲しいという願いが込められています。

色の意味は、桃(生命)、白(雪の純白)、緑(木の芽)です。

ひなあられ…色の意味は、ひし餅と同じ意味持っています。ひなあられは関東と関西では味や形が違います。

関東では円柱形で甘く、関西では丸い形で塩味なのです。



給食では、3月1日に祭り献立(ちらし寿司・すまし汁・ひなあられひな)を出します。ひな祭りがどんな行事で、食べ物にも意味があるということを考えながら食べてくださいね。



3年生のみなさんへ

給食を食べるのも3月は、あと7回です！卒業すると“給食”を食べる機会がない人がほとんどだと思います。これからは自分で食べるものを選択しなければいけません。体は、食べたもので作られます。バランスのとれた給食を思い出して正しい食生活を送ってくださいね♪
最後の給食は、お祝い献立です！お楽しみに！！

