

3月給食だより

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。

この1年間の学校生活はどうでしたか？健康に過ごすことができましたか？

新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。



3月の給食目標.....

1年間の反省をしよう！

健康で元気な体をつくるため、新しい学年でも頑張ろう！



1年間の給食を振り返ってみよう！

1年間給食だよりでは、いろんなテーマで健康や食事についてお届けしてきました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることが できましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過 ごせましたか？</p>

3月の食文化



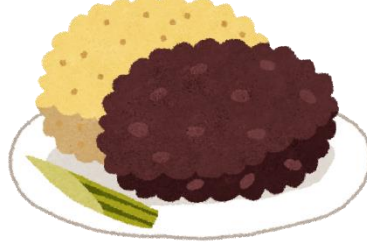
3月は「弥生」といいます。「弥（いや）」には「いよいよ、ますます」、そして「生（おい）」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれています。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

ひな祭り



女の子の成長を健やかに願う節句のお祭りです。赤・白・緑の三色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の白、秋分の白を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」「おはぎ」を作ります。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には、魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い？

① コップ1ばい ② ペットボトル1本分 (500mL) ③ ペットボトル6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という？

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほろれん草 ③ トマト

こたえ Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③ Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

お忘れなでね



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!