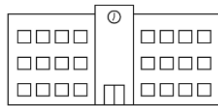




給食だより 3月号



令和2年度
みどり市立笠懸中学校

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間をふり振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

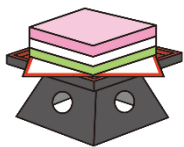
季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

「ひな人形」には、『女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい』との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされこの頃に咲くことから、飾られるようになったそうです。

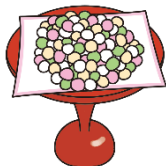


ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、『健やかに育ってほしい』との願いが込められている。

ひなあられ



ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが込められている。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびつたり合わないことから、『よい相手と出会い、幸せに過ごせるように』との願いが込められている。

巣立て、食育の学びとともに!

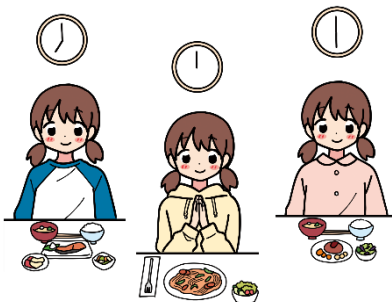
3年生はいよいよ卒業ですね。これからは、給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がますます増えてきます。巣立っていく皆さんへ給食からのメッセージです。

その一食が自分をつくる!



健康と食の強いつながりは授業で学び、また毎日の給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

1日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さについては小中を通して、くり返し伝えてきました。上の学校に進学し、そして社会人になってからも決して忘れないでください。

食を通じた心や気持ちのやりとりを大切にできる人に!



おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことをいつも大切に思っている人たちの優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。

春休み中の食生活について考えよう!

今の学年での給食は今月で終わり、春休みは、次の学校や学年への準備期間になります。休み中は家で食事をするだけでなく、お店で買ったり、外食をすることもあると思います。また、中学3年生のみなさんは、卒業後、自分の食事を自分で決める場面が増えてきます。

これから毎日健康にすごしていくためにも、食事の管理はとても大切です。学校給食を思い出しながら、正しい食生活を心がけて、毎日元気に生活しましょう。