給食だより３月号

令和５年度
みどり市立笠懸南中学校

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

3/3 ひな祭り

３月３日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

ひなあられ

ひしもち

はまぐりのお吸い物

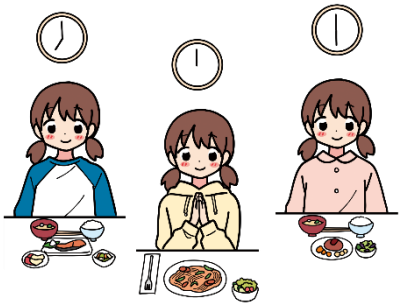
ちらしずし

巣立て、食育の学びとともに！

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も伝えてきました。「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！

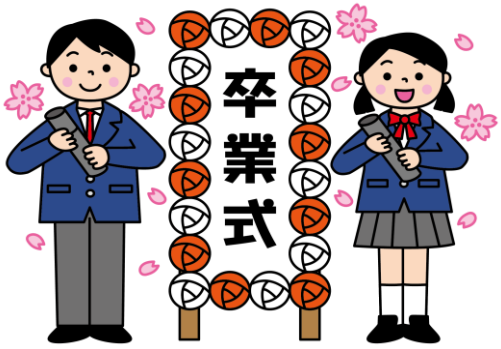


朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さについては小中を通して、くり返し伝えてきました。上の学校に進学し、そして社会人になってからも決して忘れないでくださいね。

食を通し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。

ご卒業おめでとうございます



いよいよ卒業の時がやってきました。
みなさんの前には、素晴らしい未来があります。
時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチがチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでもらいたいと思います。
いざという時ものをいうのは、“体力”と“気力”、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。
中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。
どうか『**食べること**』を大切にしてください。
そして、夢に向かって、未来を切り開いていってください。
ご卒業おめでとう！！

卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。
みなさんの前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。
時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、、「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。
いざという時ものをいうのは“体力”と“気力”、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。
中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。
どうか**『食べること』を大切にしてください。**
そして、夢に向かって、輝く未来を切りひらいていってください。

ご卒業おめでとう！！

ご卒業おめでとうございます