

# 3月

# 給食だより

令和5年度



五所川原市立

学校給食センター

## 給食から、どんなことを学びましたか？



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。みなさんは、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する、日本の伝統行事です。現在のよう、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のこと、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされています。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。



### いみ

## ひしもちの意味



ひしもち

地域によって違いがみられますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔よけの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

ちらしずし

ひなあられ

# 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

## 卒業生の皆さんへ

卒業をひかえたみなさんへ。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事からの栄養をしっかりととること、食事を楽しむことが何よりも大切です。特に、中学3年生のみなさん、給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます

