

# 3月給食だより



敷島学校給食センター

朝夕はまだ寒い日もありますが、晴れた日の日差しからは春の訪れを感じます。3月は1年間の締めくくりの月です。学習のまとめと同じように、1年間の自分の食生活をふりかえってみましょう。この1年間で、みなさんの体と心は大きく成長したと思います。毎日の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。



## 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。生活のリズムをみださないことが、元気にすごすポイントです。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。新学期にも元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



生活リズムを大切に!

## ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった上巳節という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いをして川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭り行われるようになりました。

## 1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。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 うできましたか?</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>

## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!



中学卒業後は自分で食事を選択する機会が増えます。お弁当を自分で作ったり、友達と外食したりする時など、これまで給食で学んできたことを思い出し、参考にしてください。毎日の食事が未来の自分の体と心をつくれます。みなさんが健康に、自分の夢や希望をもってこれからの新生活を送ることを応援しています。

# 給食に関わる人を知ろう!



学校給食をみなさんに提供するまでには、多くの方の協力が必要です。給食センターでは、みなさんが登校する前から調理員さんが働き、心を込めて給食をつくっています。また、給食の食材を納品してくれる業者の方も安全でおいしい食材を提供するために苦勞をしています。そうした人たちの支えと動物や植物の命をいただいて「食べる」ことができていくことを忘れないようにしましょう。

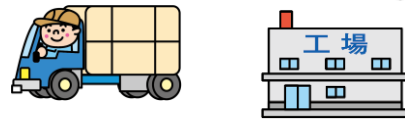
■農業（農家の人）…お米や野菜、果物を栽培して収穫し、市場やお店へ出荷しています。



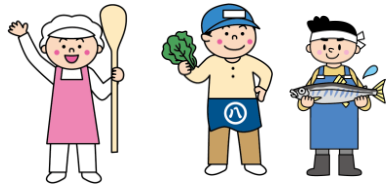
■漁業（漁をする人）…魚や魚介類、海そうを育てたり、海や川で漁をするなどして、市場やお店へ出荷しています。



■畜産業（畜産農家の人）…牛やぶた、にわとりなどの家畜を育てて、肉やたまご、牛乳・乳製品などを生産し、市場やお店へ出荷しています。



■加工業（加工する人）…牛の乳を牛乳やチーズにしたり、肉を切る、パンを作るなど、食べ物を加工して市場やお店へ出荷しています。



■運送業（運ぶ人）…出荷された食べ物を、市場やお店、直接給食室に運んでいます。

■卸・小売業（売る人）…出荷された食べ物を、市場やお店で販売します。

## 1年間ありがとうございました



毎食の給食は、さまざまな人が関わり、さまざまな思いを込めて、みなさんに届けられます。給食が皆さんのもつに届くことは、ごく普通のことのように思われるかもしれませんが、農家の方々が心を込めて育てた食材を業者さんが朝早く届けてくれ、調理員さんたちが安全かつ衛生的にきちんと調理してくれ、運転手さんが時間に間に合うように学校に届けてくれています。庁務員さんも牛乳やデザートに分けてくれます。その給食を皆さんはどのような気持ちで食べていましたか？

毎日の食事が未来の自分の体と心をつくります。みなさんが健康に、自分の夢や希望をもってこれからも生活していくことを応援しています。

# 給食を今後の食事に生かそう!

## 給食の良いところを見つけよう

以下の文章は給食の特徴です。[ ]に当てはまる言葉を下から選んで書き、給食の良いところを見つけてみましょう。

<p>給食には、いろいろな [ ] が使われています。</p>	<p>[ ] でとれる旬の食材が使われています。</p>	<p>みんなが健康にいるための [ ] が考えられています。</p>
<p>みんなの年齢や体格に合わせた [ ] が考えられています。</p>	<p>衛生的に作られていて [ ] に食べられます。</p>	<p>給食当番を通して、食事の [ ] や後片付けを学ぶことができます。</p>
<p>ひな祭りや七夕などに、 [ ] が出ます。</p>	<p>地域に昔から伝わる [ ] が出ます。</p>	<p>[ ] と一緒に同じものを食べるすることができます。</p>

みんな 量 食べ物 準備 行事食 地域 安全 郷土料理 栄養バランス