



給食だより 3月号

令和4年 3月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校



待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。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。

★1年間の給食をふり返りましょう★

<p>① 手洗いを忘れずにできましたか？</p> 	<p>② 給食の準備を協力してできましたか？</p> 	<p>③ 好き嫌いなく食べましたか？</p> 
<p>④ よい姿勢で食べましたか？</p> 	<p>⑤ 黙食できましたか？</p> 	<p>⑥ あいさつを忘れずにしましたか？</p> 
<p>⑦ 後片づけを正しくできましたか？</p> 	<p>⑧ はしを正しく使えましたか？</p> 	<p>⑨ 残さず食べることができましたか？</p> 

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



食事日記をつけよう!!

みなさんは、毎日自分がどんなものを食べたか覚えていますか？ まただれと一緒に食べたか、どんな気持ちだったかなども、記録してみると、いろいろなことがわかります。食べることは、みなさんの体と心をつくりまします。これから先、食べることに對してもっと興味を持つためにも、食事日記をつけてみましょう。



3年間をふりかえってみましょう。

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていました。が、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

