



3月食育だより

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので、学年最後の月です。今年度も前向き、無言給食という形でしたが、4月から2月の今日まで無事みなさんに給食を届けられてホッとしています。あと1ヶ月、今のクラスで過ごす残りの給食の時間も、みなさんの楽しい思い出の一つにしていきたいと思います！

3月の行事食 ひな祭り



3月3日は、「ひな祭り」です。もとは、中国から伝わった行事と日本のひいな遊びが合わさったものと言われています。災いなどを祓うために、人形を海や川に流したり、はまぐりの潮汁や菱餅などを食べたりします。

女の子のお祭りにぴったりな、華やかな料理「ちらし寿司」もよく食べられます。縁起のよい食べ物を豊富に具に使うことで、将来の健康と幸福を願います。

※はまぐりは、一対になっていて、他の貝とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。

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、赤い色には邪気を祓うという意味があるからです。もともとは、凶事(縁起の悪いこと)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(喜びごと、祝いごと)に食べられるようになったと言われています。

給食では、3年生の最後の給食の日、3月10日にお祝い給食として赤飯を出します。



卒業する3年生のみなさんへ 給食室から



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。3年間の若草中の給食はいかがだったでしょうか？みなさんは、1年生のころから見てきた生徒なので、あの1年生がもう卒業なのかと、感慨深いです。中学校を卒業すると、給食も卒業です。これからは、自分の判断で食事を選ぶ機会が増えていきます。コンビニでお昼を買う時、友達とご飯に行く時、バランスの良い食事の見本として頭の片隅に給食を思い出してもらえたら、嬉しいです。

食べることは、生きることに繋がります。自分自身の心と身体の健康のため、「食べることの大切さ」を胸に、未来に向かって歩いてほしいと思います。



在校生へのお知らせ

新年度の給食は、4月11日から始まります。4月10日始業式の日、給食がありませんので、「お弁当を持参」してください。