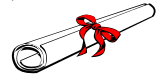




3月 給食だより

大子町立学校給食センター

令和6年3月



春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

卒業
みごとく

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。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くださいね。

給食時間を
振り返ろう

「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>いただきます</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> 

できなかったところは、来年度できるようにチャレンジしましょう。



知っていますか 3月の食文化



3月は弥生といえます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には「草木が芽吹く」という意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

ひなまつり



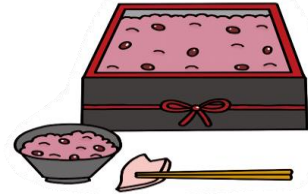
女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の日、秋分の日を中日に間に合わせ、前後3日ずつお供え物をし、彼岸に感謝します。お供え物は「ぼた餅」や「おはき」を作ります。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。



季節の変わり目は体調を崩しやすいです。体調管理の基本に立ち返り、かぜをひかない元気な体を作りましょう。

体調管理 基本の 五か条

- その1 朝昼夕3食、規則正しく食べる
- その2 1日8～9時間は寝る
- その3 帰宅後、食事前、トイレの後は必ず手洗いをする
- その4 休み時間や放課後に体を動かして遊ぶ
- その5 こまめに部屋の換気をする



いばらきをたべよう にら ～茨城県産食材の紹介～



茨城県のにらの生産量は、全国第3位です。(2021年)主な産地は小美玉市、茨城町、水戸市、筑西市などです。にらに含まれるにおいの成分「アリシン」は、疲労回復、消化液の分泌を促す、がん予防などの効果が期待できます。アリシンは熱に弱いため、効率よく摂るためには、生で薬味として食べたり、短時間でさっと炒めるといった工夫が有効です。



給食では19日のマーボーだいこんに、茨城県産のにらが登場します

出典:いばらき食と農のポータルサイト

春休み中の食生活について考えよう!



今の学年での給食は今月で終わり、春休みは次の学校や学年への準備期間になります。春休み中は家で食事をするだけでなく、お店で買ったり、外食をすることもあると思います。これから毎日健康に過ごしていくためにも、食事の管理はとて大切で、学校給食を思い出しながら、正しい食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月21日(木)で終了します。給食を通して、子どもたちのうれしい笑顔をたくさん見ることができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになった食缶を見ることが、職員の励みになりました。来年度も安心・安全でおいしい給食が提供できるように努めていきます。1年間、本当にありがとうございました。

