

# 給食だより 3月号

平成29年3月1日  
大原小学校  
栄養教諭 西嶋真紀

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。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

①手洗いを忘れずにできましたか



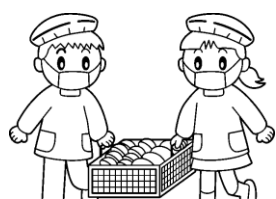
④よい姿勢で食べましたか



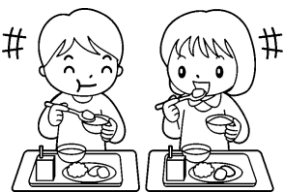
⑦後片づけがちゃんとできましたか



②給食の準備を協力してできましたか



⑤友だちと楽しく会食できましたか



⑧はしを正しく使えましたか



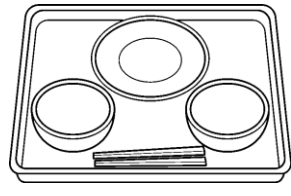
③好ききらいなく食べましたか



⑥あいさつを忘れずにしましたか



⑨残さず食べることができましたか



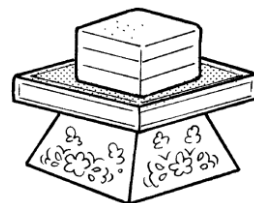
## 桃の節句

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。



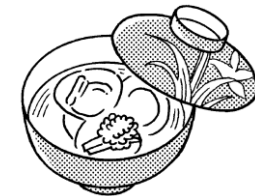
## ひしもち

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしもちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが見られます。緑のもちは、生命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄をはらう力があるとされています。



## うしお汁

うしお汁とは、はまぐりのお吸い物のことです。はまぐりは、対になっている貝以外とは決して合いません。そのことから、夫婦の仲のよさをあらわすとされています。また、磯遊び（海辺や河原に集まり、草もちや貝料理を食べること）の時期に重なったことから料理に使われたともいわれています。



## 6年生のみなさん

6年間食べた大原小学校の給食も、残りわずかとなりました。クラスの友だちとすす給食時間も含めて、大原小学校でのよい思い出の1つとなることを願っています。

食べ物は体をつくり、命を守る大切なものです。給食室では、みなさんのすこやかな成長を願って給食を作ってきました。

3月は、卒業前に食べたい人気の献立を取り入れています。和風サイコロステーキや三色ごはん、カレーライス、ラーメンなど楽しみにしてください。

