

# 3月給食だより



令和2年度  
松陵中学校

寒さも少し和らぎ、待ち遠しかった春もすぐそこですね。そして、ご卒業、ご進学を迎えるみなさん、おめでとうございます。みなさんの中で思い出に残っている給食はどんな献立ですか。栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えてください。

## 今月の目標



## 1年間の食生活をふりかえろう

自分の食生活を振り返り、「はい」がいくつあるかチェックしてみましょう。

朝ごはんは毎日きちんと食べている	食事の前には手を洗っている	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは必ずしている
はい	いいえ	はい
テレビなどを見ながら食事をしていない	苦手なものもがんばって食べている	よくかんで食べている
はい	いいえ	はい
1日3食をほほさまった時間に食べている	夜遅くに食べものを食べないようにしている	食事のマナーを守って楽しく食べている
はい	いいえ	はい

3月3日は



3月3日は「上巳の節句」と言い、体調を崩しやすい季節の節目に、草や紙で作った人形で身体をなで、災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりと言われています。やがて江戸時代に入り、女の子の成長や幸せを願うまつりとして現在のひなまつりの形になりました。行事食として、ちらしずし、ハマグリうしおじりの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

## ひしもち

ひな祭りに供えるようになったのは江戸時代の後期からです。ひし形は桃の葉をかたどっています。三色の白は雪、赤は桃の花、緑は若草を意味し、冬から春に変わっていく喜びを表しています。



祝

ご卒業おめでとうございます!

3年生のみなさん、9年間の給食はどうでしたか? 苦手なものも先生や友達と一緒に食べる給食では、美味しく食べることができたのではないのでしょうか。4月からは新しい生活が始まります。まだまだ成長期にあるみなさんにとって「毎日の食事」は何より大切です。これからは給食がなくなり、自分で考えて食べる機会も増えていくと思います。みなさんの体は食べ物でできていることを意識して、食べすぎたり、食事を抜いたりせずに、心身ともに健康な生活を送ってくださいね。



みなさんの結果はどうでしたか?

「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けましょう。

「はい」の数が少なかった人は、できなかったところを見直してみましょう。

そして今よりもっと健康的な食生活が身につけられるようにしていきましょう!