

# 給食だより



令和2年度 3月  
伊佐市立学校給食センター

日を追うごとに、春の訪れを感じられるようになってきました。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と温かい日をくりかえし、春は確実に近づいてきています。

3月は1年の学びの締めくくりです。自分の食生活を振り返り、新しい学年・学校へつなげていきましょう。

## 季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

### ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ててほしい」との願いが込められている。

### ひなあられ



ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

### はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかぴったり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

「ひな人形」には、『女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい』との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされこの頃に咲くことから、飾られるようになったそうです。



## 自分の一年をふりかえろう！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食 当番の仕事きちんできましたか？ 
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？ 	<input type="checkbox"/> はしを正しく持って使うことができましたか？ 
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか？ 
<input type="checkbox"/> 給食の決まりを守って協力し合い楽しい給食 時間にできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 栄養のバランスを考え、好き嫌いなく食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか？ 

- が9個以上 : すばらしい！新しい学年もこの調子で♪
- が6～8個 : あともう一歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう！
- が0～5個 : できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう！



