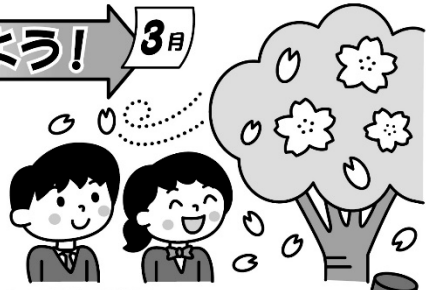
3月給食だより

平成30年度
安中市学校栄養士会

4月 1年間の振り返りをしよう！ 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

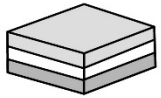


ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

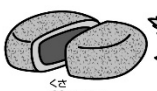
3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもち

ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。



草もち

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。

萩の花

牡丹の花

季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

「はい」が7～9個	「はい」が4～6個	「はい」が1～3個	「はい」が0個
金	銀	銅	
すばらしい！	**あと一歩！**	**がんばって！**	**残念…**
新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。	できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。	まずはできそうなことから、がんばってみましょう。	自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。