



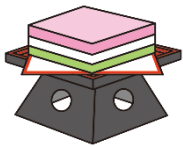
日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい半面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年で過ごす生活は、あと1ヵ月ですね。どの生徒もみんな成長しました。頼もしくなった姿を見ると、とてもうれしく思います。

今月、卒業式を迎えるみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べて元気に卒業式を迎えてください。4月からのさらなる飛躍を願っています。

季節の行事「桃の節句」

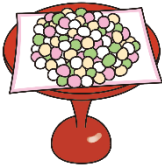
3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

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、「健やかに育ってほしい」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び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。



春キャベツの魅力

春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいので、サラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。生で食べると、キャベツの豊富なビタミンCも壊れないので、効率よく摂取できます。ただし、切って水に長くさらすとビタミンCは流れ出てしまうので注意しましょう。また、春キャベツの芯は大きいですが、甘みがあります。こちらは炒めてシャキシャキとおいしく食べてください。



食生活を振り返ってみよう

自分の食生活を振り返ってみましょう。右の表で、できていることには○をつけ、自信のないことはこの春休みにチャレンジしてみてください。



～食生活がんばりチェック～

食事の準備や片付けをがんばろう！

☆ 健康な心と体をつくるために、食事で、自分にできることを増やしていきましょう。普段からできていることには、□に○をつけましょう。

毎日の食事で必ずやろう

おはしや料理を並べる。



「いただきます」、 「ごちそうさま」を言う。



食べ終わった後、 食器を洗う。



時間のあるときや余裕があるとき

お湯をわかす。

ガス、IHクッキングヒーター、電気ポットでもいいよ。



ごはんを炊く。

なべでも、炊飯器でもいいよ。



スペシャル

おかずを作る。

栄養のバランスを考えて食材を組み合わせよう。



常に心がけよう

食品を購入するときは、安全性や品質などを考えて選ぶ。



地域の産物や食文化に興味をもつ。