

きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校
平成30年 3月

おうちの人といっしょにみてください。

3月3日 ひなまつり

3月3日は、桃の節句。女の子のお祝いの日です。この日には、おひな様を飾り、さくら餅やひし餅、ひなあられを食べたり、甘酒を飲んだりする習慣があります。西部小学校の3月2日の給食は、ひなまつり献立として、彩りのきれいなちらし寿司が出ます。お楽しみに。

3月2日の献立

- ちらし寿司 … 寿司酢、具材を給食室で作り、混ぜ合わせてつくります。炒り卵の黄色、にんじん・えびの赤色ときれいな彩りに仕上げます。
- 牛乳
- 千草和え … 「千草」とは、いろいろな食材をたくさん合わせたという意味があります。高崎産のキャベツ・ほうれん草の使用を予定しています。
- 白玉汁 … 白玉のもちもちとした食感が人気の汁物のひとつです。よく噛んで食べましょう。

ひなまつりの由来

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。昔、中国には、上巳(3月のはじめの巳の日)の節句に川で身を清め災いや邪気を払う習慣がありました。これが日本に伝わった時、自分の災いを紙やわらで作った人形に身代りになってもらい、健康と幸せを願い、川へ流すようになりました。この頃、貴族の女の子の間で紙の人形で着せ替えやままごとをする「ひいな遊び」が流行っていました。人形を川へ流し病気を払う習慣と女の子が人形で遊ぶ「ひいな遊び」が合わさり、ひなまつりとなりました。また、ちょうど上巳の節句が桃の花の季節なので、今では「桃の節句」として親しまれています。桃は昔から魔よけの力がある霊木とされています。



給食について1年間を振り返りましょう

この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？
給食室に戻ってくる残菜の量も4月に比べると、どの学年も減り、空っぽの食缶がもどってくるが多くなりました。また、クラスを訪問すると、苦手な食べ物も、給食では、がんばって食べているという声をよく聞きます。友達や先生と一緒に同じものを食べる給食は体だけでなく心の栄養にもつながると改めて感じました。
進級・進学に向けて、自分の食生活や健康について振り返り、できていたことは継続し、できなかったことは、4月からの目標にしましょう。

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に書き入れましょう。

1年間の振り返りチェックシート

【よくできた…○ 大体できた…○ たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることをできた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることをできた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることをできた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをするのができた。