

3月給食だより

令和6年2月29日
鷹南学園三鷹市立中原小学校



3月3日はひな祭りです。桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）と日本の公家（貴族）の間で行われていた「ひいな遊び」が結びついたものです。ひな祭りには、草もちやひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる習慣があります。

ひしもちには緑・白・桃色の3色です。一説には、一番下の緑は「草」を、真ん中の白は「雪」を、一番上の桃色は「桃の花」を表しているそうです。また、緑は「健康」、白は「清浄」、桃色は「魔よけ」の意味が込められているという説もあります。1日の給食は、ひな祭りにちなんだ献立です。ひなまつりのお吸い物には、ひしもちに見立てた3色の白玉がはいっています。よくかんで食べましょう。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備ができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

6年生のみなさんへ

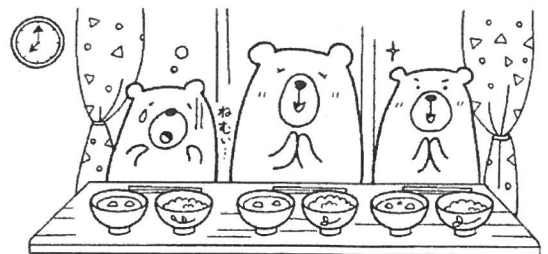
もうすぐ卒業ですね。3月の給食でも、みなさんからのリクエストメニューが登場します。最後の中原小での給食を楽しんでもらえたらと思います。

これから、自分で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気で充実した毎日を送ってくださいね。



春休みも

毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。