

3月 食育だより

令和7年3月
周南市立福川中学校
食育担当

3月は「弥生」ともいいますね。「弥」には「いよいよ、ますます」、「生」には「芽吹く」という意味があるそうです。今の学年で過ごす日々もあとわずかになりました。給食の時間だけ振り返ってみても、「クラスで協力して準備ができるようになった」「体が大きくなり、食べられる量が増えた」「食べたことのない料理を食べてみた」など、自分の成長を感じられることがあるのではないのでしょうか。この1年の給食時間や日頃の食生活についても各自で見返し、次年度に生かしましょう。

3月3日 ひな祭り

ひなまつりのルーツは、中国といわれています。古代中国では、「季節の変わり目は災いをもたらす邪気が入りやすい」と考えられ、男女の区別なく3月最初の巳の日＝上巳に、水辺で体を清める風習がありました。やがて、日本に伝わり、「ひなまつり」となりました。



子どもの成長を願って、ひなまつりに食べるものを3つ紹介します。

- ひしもち● ひし形の3色のおもちです。赤は桃の花の色で魔除け、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。
- しろ酒● 「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにします。
- ちらし寿司● 縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。



3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。クラスメイトと一緒に机を並べて食べた3年間の給食は楽しい時間でしたか？友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。

これから先も食べることは一生続きます。「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」

ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。

これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

みなさんの健やかな成長を心よりお祈りしています。



きゅうしよく しよくせいかつ ふ かえ
◆ 給食&食生活を振り返ろう ◆

□の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。

<p>しよく せい かつ 食生活を 振り返って</p> 	<p>あさごはんを毎日 食べた</p> 	<p>おやつは時間と量 を決めて食べた</p> 
<p>よくかんで食 べることができた</p> 	<p>しぼうぶん えんぶん 脂肪分や塩分のとり 過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p> 	<p>ぎょうじしよく きょうどりょうり 行事食や郷土料理 に興味をもつこと ができた</p> 
<p>きゅう しよく じ かん 給食時間を 振り返って</p> 	<p>きゅうしよくとうばんのしごと をきちんとでき た</p> 	<p>まえをむいて静か に食べた</p> 
<p>じぶん ひつよう りょう 自分に必要な 量を 考えて食 べることができた</p> 	<p>かんしゃの気持ちをも ったなるべく残さず食 べることができた</p> <p>感謝</p> 	<p>じかんない たべお 時間内に食べ終 わることができた</p> <p>ごちそうさま でした</p> 

○…10点、△…5点、×…0点として、採点してみよう!

/100点

何点でしたか?できなかった項目はこれから意識して取り組んでみてください。

