



# 給食だより

文京区立文林中学校

平成 30 年 3 月 1 日



日差しも少しずつ暖かく感じられるようになりました。

3月は1年を締めくくる大切な時期です。体調管理をしっかりと、充実した毎日を過ごしましょう。

今年度はどんな1年でしたか。1年間給食をおいしく食べることはできたでしょうか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。

3年生にとって文林中学校の給食を食べるのも、あと1ヶ月となりました。

3月に思い出の味を楽しんでもらうためにアンケートを実施しました。その結果の上位はラーメンやサラダ、ケーキ等でした。友だちと楽しく食べることもおいしさのひとつだと思いますが、給食室で心を込めて手作りしていますので、味わって食べてくださいね。思い出の給食が少しでも増えると嬉しいです。

## ～ひなまつり～

3月3日は桃の節句、ひなまつりです。  
ひなまつりにちなんだ食べ物について紹介します。



### ひしもち、 ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

### ちらしずし



女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

### うしお汁



はまぐりの貝からは、同じ貝としかびったり合わないことから、「良縁に恵まれて幸せになるように」と願います。

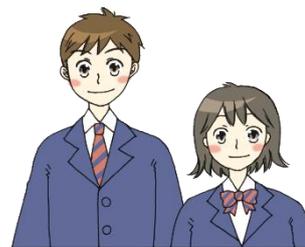
### 白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒や乳酸菌飲料等にしましょう。

# あなたの 食育達成度チェック!

1年間の学校給食、楽しく食べて味わい、体も心も健やかな毎日を過ごせましたか。今年度をふり返り、あなたの“食育達成度”をチェックして今後に生かしましょう。



## チェックポイント①

朝ごはんを毎日しっかり食べられた。



(○・△・×)

## チェックポイント②

好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。



(○・△・×)

## チェックポイント③

食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。



(○・△・×)

## チェックポイント④

食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。



(○・△・×)

## チェックポイント⑤

配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。



(○・△・×)

## チェックポイント⑥

地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。



(○・△・×)

全部達成できましたか? 食べることは自分の健康を作ります。そして食は受け継がれた文化であり、生活の楽しみです。また食べ物は、もとをたどればすべて命をもった生物で、地球が育ててくれたものです。さらに調理は実は最も身近な科学でもあります。ひと口に「食」とは言いますが、本当にいろいろな切り口があり、学べば学ぶほど深くなります。これまで紹介できたものはその中のほんの少しですが、今日あなたが食べるひと口から、食の広い世界が広がっていきますように。