



# 給食だより

R7.3  
宇城市学校給食センター

## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## ふるさとくまさんデーをふりかえろう

毎月19日前後に実施している【ふるさとくまさんデー】。  
熊本県や宇城市でとれた旬の食材を使った料理を作っています。



熊本県には、おいしい農産物がたくさん！これからもこの恵みを守っていくために、ひとりひとりができることについて考えてみましょう！



## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。



|                           |                                |                                                                       |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>     | <p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>        | <p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>                                 |
| <p>食器を正しく並べることができた</p>    | <p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>    | <p>よくかんで味わって食べることができた</p>                                             |
| <p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> | <p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> | <p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品<br/>果物<br/>主食<br/>主菜<br/>副菜</p> |



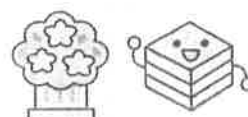
3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物と並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもち



ひなあられ

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。