



# 3月 給食だより



令和4年 12月 天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!



**食事の前に、手をきれいに洗っていますか?**

**朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?**

**よくかんで、味わって食べていますか?**

**おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?**

**苦手な食べ物にも挑戦していますか?**

**毎日の食事を楽しんでますか?**

## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリ潮汁



ひしもち



白濁



ひなあられ

**卒業おめでとう**

## 卒業生の皆さんへ

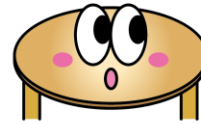
ご卒業・ご卒業、おめでとうございます。みなさんの成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。とりわけ大切な節目、そして新しい人生のステージへと踏み出す卒業生に給食センターからもエールを送りたいと思います。



## 「共食」で育む心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



## 共食の効果



**規則正しい食生活**

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



**生活リズム**

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

**健康な食生活**

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

**自分が健康だと感じている**

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



## 桜と稲作

サクラの「サ」には田の神様という意味があるそうです。「クラ」には神が座るとい意味を持ち、「サクラ」とは神様が田に降りてきて宿られる特別な木となります。稲作が始まる季節に満開を迎える桜に、日本人は恵みをもたらす神様の姿を見て豊作を願うとともに、散り方を見てその年の収穫も占っていたそうです。これが花見の起源ともいわれます。

