

# 給食だより

平成31年3月号  
下妻市立東部中学校



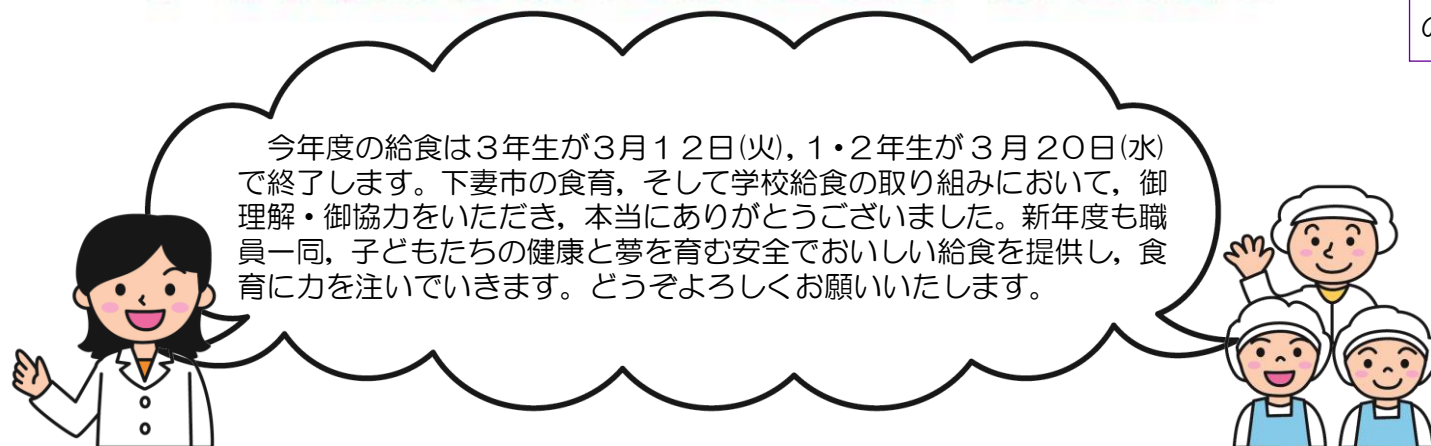
日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか。卒業生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときですね。心も体も元気よく新年度を迎えられるよう、今月も規則正しい食生活を心がけましょう。

## 「ありがとう」の気持ち、表れていますか？

給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。この1年間をふり振り返り、みんなの「ありがとう」の気持ちが伝えられていたか、食べ方からチェックしてみましょう。

 <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。 (○ △ ×)</p>	 <p>よくかんで、味わって食べることができた。 (○ △ ×)</p>	 <p>好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。 (○ △ ×)</p>	 <p>後片付けもきまりを守ってしっかりできた。 (○ △ ×)</p>
<p>食べ物の命をいただき、多くの人の努力に感謝の気持ちをこめ、大きな声であいさつしましょう。</p>	<p>よくかんで味わい、おいしく食べてくれると、作った人は本当にうれしくなるのです。</p>	<p>みんなのことを考えて、一生懸命に作ったメニューです。本当はいつも全部食べてほしいな。</p>	<p>ありがとう。みんなの協力のおかげで給食室の後片付けもスムーズに気持ちよくできます。</p>

## 1年間ありがとうございました！



今年度の給食は3年生が3月12日(火)、1・2年生が3月20日(水)で終了します。下妻市の食育、そして学校給食の取り組みにおいて、御理解・御協力をいただき、本当にありがとうございました。新年度も職員一同、子どもたちの健康と夢を育む安全でおいしい給食を提供し、食育に力を注いでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。

### 3月3日は

### ひな祭り



ひな祭りは「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリ潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が作られていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

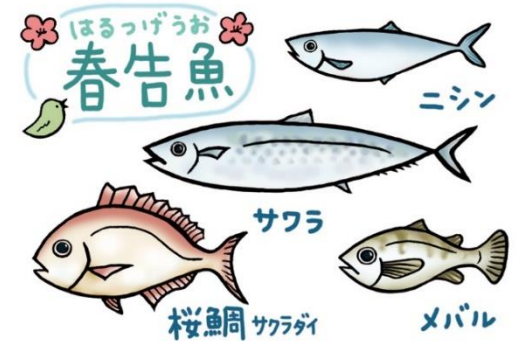


## 旬のものを食べて健康な体

### なばな(菜の花)



なばな(菜の花)は花のつぼみを食べる野菜で、ミネラル類を多く含みます。体の抵抗力を高め、風邪を予防するほか、貧血の予防にも効果があります。



春の訪れを告げる魚「春告魚」をご存知ですか。給食にも出るサワラは一般的に春が旬の魚とされており、漢字では魚編に春で「鱈」と書きます。



教育委員会から文書がありましたが、4月より、毎週月曜日の米飯弁当の持参を廃止し、給食で米飯を出すこととなりました。これまで使用していた弁当箱は御家庭で活用していただければと思います。冷凍庫で冷凍保存する際に使用すると固まりやすく便利です。