

食育だより 3月



令和8年3月
秩父第一中学校共同調理場発行

日を追うごとに春の深まりを感じます。3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。卒業、進級を前に自分の食生活をふり返り、新年度への準備をしましょう。今年度の給食もあと少しで終わりです。最後のまで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。

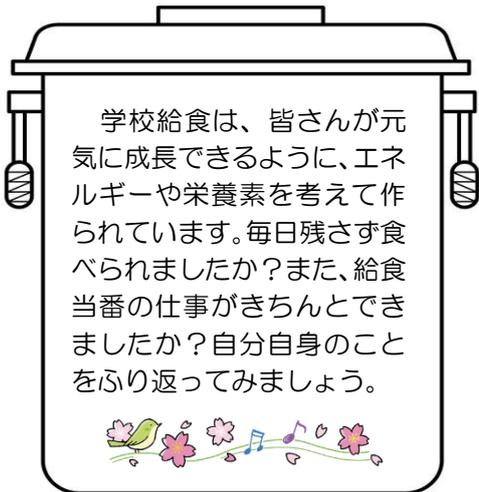


家でも実践しよう 食事のマナー



家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

<p>茶わんや汁わんは 持って食べる</p> 	<p>食べている途中で話さない</p> 	<p>立ち歩かないで 座って食べる</p> 	<p>ふさわしくない 会話はしない</p> 
--	---	--	---



学校給食は、皆さんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えて作られています。毎日残さず食べられましたか？また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？自分自身のことをふり返ってみましょう。



「共食」で心を豊かに

「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。共食には食事の楽しさを感じたり、コミュニケーションの力を育んだりするなど、さまざまな良さがあると言われています。しかし、家族そろって食事をする事が難しい場合もあります。大切なことは、どのような形であっても、安心して落ち着いた気持ちで食事をする事です。できるときには、家族や周りの人と一緒に食卓を囲み、会話を楽しみながら食べる時間を大切にしていだければと思います。



ご卒業 おめでとうございます。



3年生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にするということは、自分自身を大切にするにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



【食育 English】◇ひなまつり◇

People eat Chirashi-zushi, Hishimochi, Hina Arare and so on.

(人々はちらし寿司、菱餅、ひなあられなどを食べます。)

Hishimochi are diamond-shaped rice cakes and their colors are pink, white and green.

(菱餅はひし形の餅のお菓子で、その色はピンク、白、または緑です。)

On Hinamatsuri, it is said that pink means "peach", green means "earth", and white means "snow".

(ひな祭りでは、ピンクは「桃」、緑は「大地」、白は「雪」を意味していると言われています。)

