

# 給食だより 3月号

さいたま市立桜山中学校

寒さが少し和らぎ、もうすぐ『希望の坂』の桜のつぼみがほころぶ季節になりますね。  
さて、みなさんの思い出に残っている給食は何でしょうか？ これから先も、楽しくすごした給食の時間が、食育の面からもみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。

## 給食を通して学んだことを振り返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



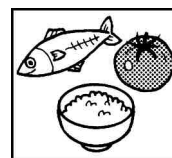
②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



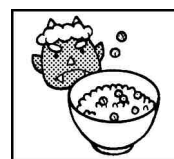
⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



この1年間、給食を通していろいろなことを学べたのではないかと思います。

3年生はこれから先、食べるものを『自分で考え、選択し、決定する』機会が増えますね。

1, 2年生も給食のない日の昼食なども同じです。ぜひ調理の手軽さや好き嫌いだけでなく、栄養バランスも考えて食べるものを選んでくださいね。



### 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなど縁起の良い意味が込められている食べ物があります。

