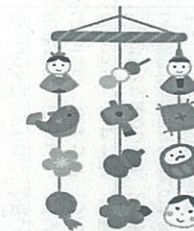


# 3月食育だより

R5.3月  
水俣市学校給食センター  
文責 山崎・高木

がつ しょくぶんか  
知っていますか？ 3月の食文化



## ねんかん きゅうしょく かえ 1年間の給食をふり返ってみよう！

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通して様々なことを学んできました。3月は、そんな1年間のふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

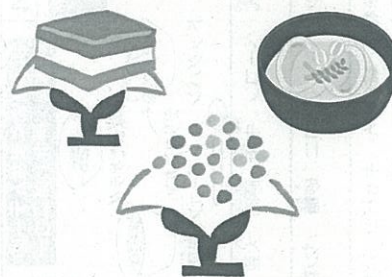
<p>① ① 手洗いを忘れずにできましたか</p>	<p>② ② 給食の準備を協力してできましたか</p>	<p>③ ③ 好き嫌いなく食べましたか</p>
<p>④ ④ よい姿勢で食べましたか</p>	<p>⑤ ⑤ 食事のマナーを守って食べることができましたか</p>	<p>⑥ ⑥ 食事のあいさつを忘れずにしましたか</p>
<p>⑦ ⑦ 後片づけがちゃんとできましたか</p>	<p>⑧ ⑧ はしを正しく使えましたか</p>	<p>⑨ ⑨ 残さず食べることができましたか</p>

給食当番できたかな？  
チェックしてみよう

- きちんと身じたくを整えることができた。
- 石けんを使ってきちんと手洗いをする事ができた。
- 衛生や安全に気を付けて、給食を運ぶことができた。
- 盛り残しに気を付けて、丁寧に配ぜんをすることができた。
- みんなと協力して準備や後片付けをすることができた。

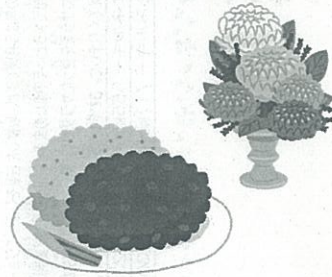


### ひな祭り



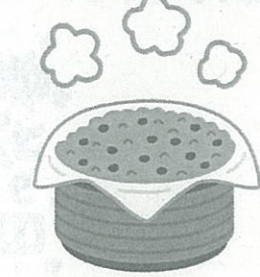
3月3日は、女の子の健やかな成長を願う桃の節句です。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

### お彼岸



春分の日と秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」と言います。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

### 卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事にも用いられました。

### おじ給食赤井さんの給食センター紹介!!

早いもので3月になりました。中学校3年生のみなさんにとっては、3日(金)が最後の給食になりますね。9年間の給食はどうでしたか？ 苦手な料理や、逆に給食で大好きになった料理もあったかもしれません。水俣の給食には、米・ちりめん・かんきつ類・季節の野菜など、水俣で収穫された食材をたくさん使用しています。みなさんが生まれ育った水俣は、食材の宝庫なんですよ。

毎年、3月の献立を何にするか、栄養士の先生はすごく悩むそうです。1日は「から揚げ」、3日は「ビーフシチュー」と給食の人気メニューが登場します。お兄さん・おじさん達はいつも以上に愛情込めて作ります。楽しみにしててください！

最後に、おじさんは給食調理の仕事が大好きです。そして誇りをもって給食作りに取り組んでいます。学校生活の思い出として、給食を忘れないでくれたらうれしいな・・・

卒業おめでとう!!  
それでは、また次回!!

