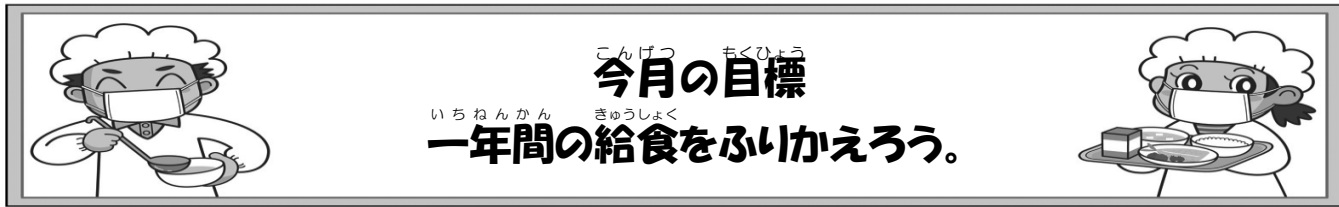


3月 給食たより

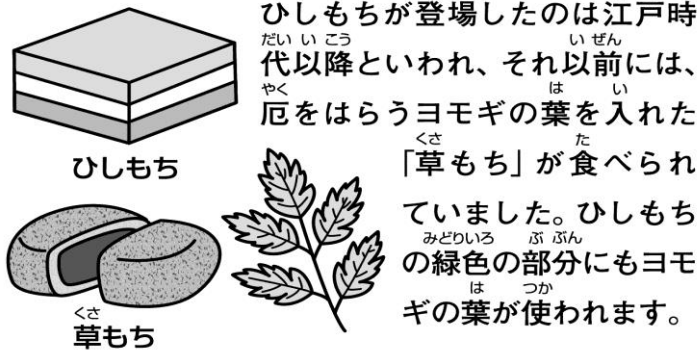
平成31年2月28日
大東学校給食センター



今月の目標
一年間の給食をふいかえろう。

3/3 ひなまつり

「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、ハマグリのお汁、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」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。



季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

食事を楽しむためのマナー

食事を楽しむマナーの基本は、周りの人の気持ちになって考えることです。周りの人に迷惑にならないよう、そして不快感を与えないように心配りすることが大切です。誰もが楽しく気持ちよく食事ができるように、マナーを守っていただきましょう。



クチャクチャ音を立てて食べない。



食べ物を口に入れたまましゃべらない。



ガチャガチャ食器の音を立てない。



人がいやがる話をしない。

1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に書き入れましょう。

よくできた…○ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることをできた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることをできた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることをできた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることをできた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。