







# 給食だより 3月号

港区立高陵中学校  
2018. 2. 28  
栄養士 小泉 里実

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎える皆さん、おめでとうございます。さて、皆さんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も楽しく過ごした給食の時間が皆さんを支える思い出になって欲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頑張りましょう。

## 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分かりましたか？  

- ② 食べる前に手洗いを行う他、栄養バランスの良い食事をとるなど健康に気を付けることができましたか？  

- ③ 学校給食には色々な食品が使われていることを知り、食品や料理の名前が分かりましたか？  

- ④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人の力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？  

- ⑤ 配膳や盛り付けを丁寧に行ったり、食事のマナーに気を付けたり、相手を思いやることができましたか？  

- ⑥ 自分達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？  


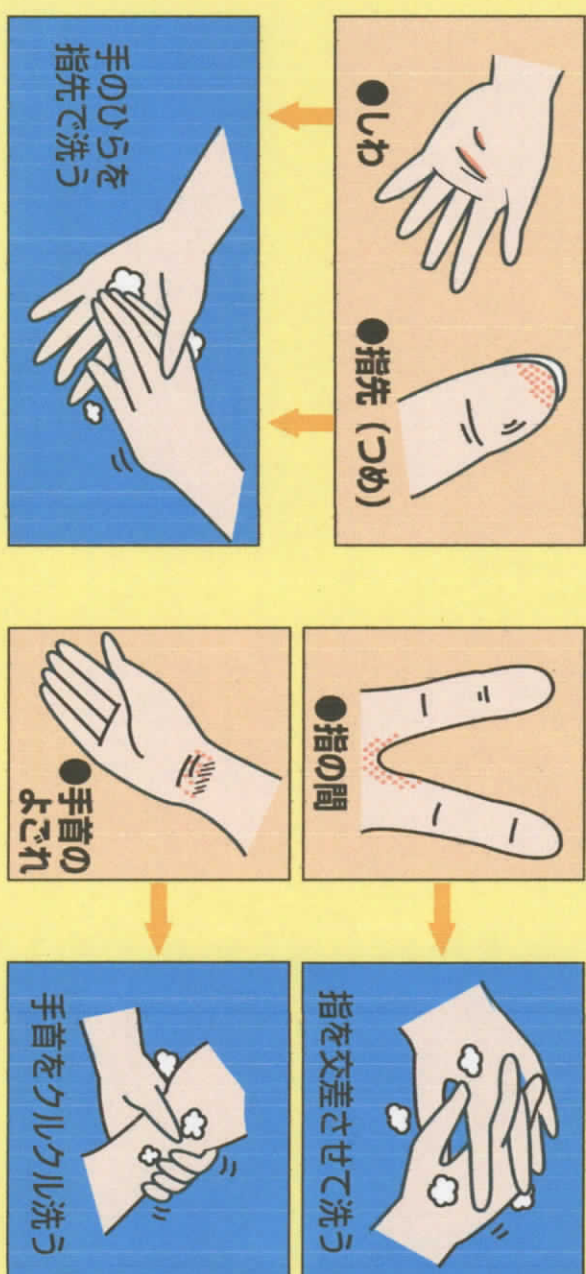
## 桃の節句(3月3日)

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。雛人形を飾る風習は、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、厄を払うための紙の人形だったと言われています。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、ちらしずしなどがあります。



## きちんと手を洗おう！

「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちよつと洗って終わりにしていませんか？食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。指先やつめには細菌がたかくさん付いていますから、せっけんできちんとして洗ってから食べましょう。



★よく注意して洗ってください

## 家族揃って食事をする時間を

皆さんの家庭では、家族揃って食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。その他、食事のマナーが自然と身に付いたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーが疎かになったり、ながら食へになったりしがちです。家庭での食事の時間を振り返り、家族で美味しさや楽しさを共有する時間を大切にしてみてください。

