

# 給食だより3月号



熊谷高等学校定時制  
令和2年度3月 発行

今年度も残りわずかとなりました。日中のぼかぼかとした日差しに、春の暖かさを感じます。この1年間、食事のマナーを守り、給食を食べることができましたか？進級に向けて自分の食生活を振り返り、できなかったことは来年度の目標にしましょう。

卒業を目前に控えた4年生は、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや、給食を参考に、「食べること」を大切にしてほしいと願っています。

## 毎日の食卓を『まごはやさしい』でいっぱいにして！

ま…(豆類)高たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富

ご…(ごま、種子類)たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富

は(わ)…(わかめ、海藻類)カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

や…(野菜)ビタミン、ミネラルが豊富

さ…(魚類)たんぱく質、鉄分が豊富

し…(しいたけ、きのこ類)ビタミンや食物繊維が豊富

い…(いも類)炭水化物、ビタミンC、食物繊維が豊富



日本人にはなじみの深い食材ばかりですが、近年家庭での子供の食事内容を見ても主食としてのご飯が減り、主菜の肉などが増え、副菜の野菜やいも類は減っているように感じています。「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大切にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ご飯によく合う和風の献立が多く出来上がっていきます。

## 3月3日は桃の節句・ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、ひな人形を飾り、ひし餅やひなあられ、はまぐりのお吸い物などをいただき、お祝いします。

### ◇ひし餅◇

赤・白・緑のひし形の餅を重ねたもの。

赤は桃の花、白は雪、緑は雪解けのあとの新緑を表しています。

この色には、「健やかに育ってほしい」という願いと、春を迎える喜びが込められています。



### ◇ひなあられ◇

もともとはひし餅を砕いて作られていました。

ひなあられの色もひし餅と同様です。



### ◇はまぐり◇

はまぐりは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。このことから「夫婦和合・夫婦円満」の象徴とされ、生涯一人の人と添い遂げて幸せな人生を送りますように縁起物として出されるようになりました。

このような行事食は、自然の恵みに感謝し、人々によって守り受け継がれてきた文化です。その行事への思いを理解し、これからも大切に受け継いでいきたいですね。