

節句で1年を振り返ろう！

「五節句」を知っていますか？

◆五節句とは…

「節」とは、季節が変わる節目のことです。五節句は5つの季節の節目を祝う日本の伝統行事で、1月7日を除いて同じ奇数が重なる日になっています。本来であれば1月1日の元旦も節句に含まれるところですが、別格とされ、代わりに1月7日が入り入れられたと言われています。

五節句はいつ？

1月7日 人日の節句（七草の節句）

3月3日 上巳の節句（桃の節句、ひなまつり）

5月5日 端午の節句（菖蒲の節句、こどもの日）

7月7日 七夕の節句（七夕）

9月9日 重陽の節句（菊の節句、栗の節句）

給食では

菱餅カラーの白玉や



（七草はタイミングが合わず）

ちまき



星のゼリー



菊や栗が



登場しました！



# 給食だより 3月号



## 日々の食生活を振り返ってみよう！

あっという間に3月、今年度最後の月となりました。ここで、日々の食生活を振り返ってみませんか？ 普段は何気なく過ごしている食事の時間も、意識して振り返ってみると何か気がつくことがあるかもしれませんよ！今回は7つ、項目を設けてみました。よかったら、1つ1つチェックしながら振り返ってみてくださいね^^

朝昼夕の3食、 規則正しい時間に 食事ができた。	 	食器の正しい 位置を意識して 食事をした。		食事中は スマホから目を離し、 料理をよく味わった。	
お箸の正しい 持ち方を意識しながら 食事ができた。		よくかんで 味わいながら 食事をした。		栄養のバランスを 意識しながら 食事を選んだ。	
旬の食材や 日本の伝統行事を知り、 楽しんで食事ができた。		普段の食事を振り返ってみて、何か発見や気が付くことなどはありましたか？ これらの項目に限らず、「食事の時にはここを意識してみよう！」など、自分の項目を見つけてみるのもよいですね！			

## ご卒業おめでとうございます！

4年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！高校での時間は、思い出や学びの多い時間だったのではないのでしょうか。ここでの給食も、どこかでその思い出のひとつになっていると嬉しいです。4月から進む道は、皆さままだまだと思いますが、皆さんの活躍を給食室一同、応援しています！

## 給食室からこんにちは！

～ 卒業・進級 おめでとうございます！変化が多い春にむけて～



進級、そしてご卒業おめでとうございます！これからむかえる春は進級や新しい環境で、知らないうちに疲れがたまりやすい季節です。そんな時期におすすめしたいのが「春野菜」。菜の花やふきのとう、たけのこ、たらめなど、少し苦みや香りのある食材には、体内のいらぬものを外に出し、新陳代謝を助ける働きがあるとされています。みなさんも、ぜひ旬の春野菜を味わいながら、体の中からすっきりと整えてみてはいかがでしょうか？

