

給食だより 3月

佐賀市立若楠小学校
給食室

まだ寒さが残る日はあるものの、春の到来を感じる季節となりました。この1年で、みなさんが心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててくださいね。



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のこと、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



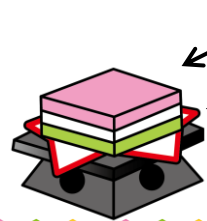
ちらしずし



ひなあられ

ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いも込められています。



ピンクは桃の花

白は雪

みどり わかくさ
緑は若草

佐賀の果物を

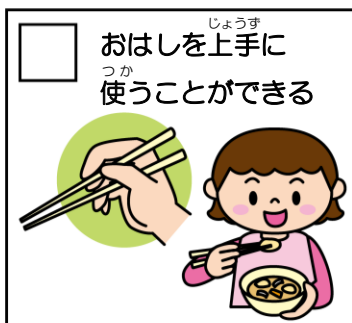


佐賀で作られているいちごには、「さがほのか」「さちのか」「とよのか」「べにほっぺ」「いちごさん」などたくさんの種類があります。

いちごの代表的な栄養素であるビタミンCは、果物の中でもトップレベルです。中くらい程度の大きさのいちごを7～8粒食べれば、1日のビタミンC必要量を十分摂れます。

ビタミンCは、かぜを予防し、肌の悩みを抱えている人にとってもおすすめの栄養素です。手軽に食べることができるので、おやつにもおすすめです。10日(月)の給食に佐賀産のいちごを提供する予定です！

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに給食時間を振り返り、できたことに○を付けてみましょう！

○の数が…

7～9個

4～6個



1～3個

0個



自分のできなかったことをみなおして、
来年度は○がたくさんつくようがんばり
ましょう！

