

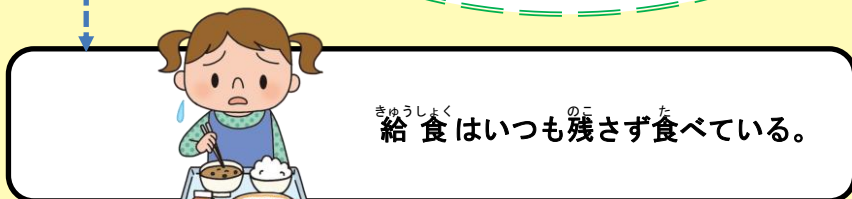
3月 給食だより

●発行日●平成30年3月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

今年度も残りわずかとなりました。好き嫌いせずに食事をすることができましたか？
1年間をふり返ってみましょう。

スタート

はい →
いいえ →



好き嫌いせずに食べることができてすばらしいです。これからも続けましょう。

好きなものばかり食べていると栄養素がたよってしまいます。バランスに気をつけて食べましょう。

苦手なものにも挑戦していてすばらしいです。だんだんと残さず食べられるようになるよう、がんばりましょう。

最初は小さな一口でもよいです。苦手なものにも挑戦してみましょう。

参考資料：「たのしい食事つながる食育」文部科学省

そつぎょう 卒業おめでとう

中学3年生は13日(火)、小学6年生は20日(火)が卒業式です。給食でもその前日を「卒業お祝い献立」にしました。主食はお赤飯、デザートにプチケーキを予定しています。

お祝いの料理の代表的なものにお赤飯があります。お赤飯のルーツは「赤米」です。日本に伝えられた当初の赤米は、はじめのうちはあまり実がならず、とても貴重なものでした。そのため、「ハレの日」の神様へのお供えものにしていました。その後は、普段の日を意味する「ケの日」にはかたいお粥のようなものを食べ、特別な日(ハレの日)には「赤米」を混ぜてかためのご飯にして食べるようになりました。赤飯のことを「おこわ」ともいいますが、これはかたいご飯のことを強飯といったことからきています。ハレの日に赤飯を食べるのは、こんな風習から生まれました。やがて赤米が手に入らなくなり、かわりにあずきやささがを混ぜるようになりました。お楽しみに！