

食育だより

毎月19日は食育の日です!

3月号

天城町立学校給食センター

令和8年3月19日発行

今年度も残すところ、わずかとなりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか?</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか?</p>  <input type="checkbox"/>
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか?</p>  <input type="checkbox"/>
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか?</p>  <input type="checkbox"/>
<p>● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか?</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか?</p>  <input type="checkbox"/>
<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 給食の牛乳は残さず飲めましたか?</p>  <input type="checkbox"/>

結果はどうでしたか? 「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

知っているかな? 『3月の食文化』

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木は芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

ひなまつり
3月3日 実施献立



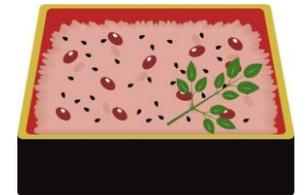
女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の日。秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝いの食事に用いられました。

牛肉とじゃがいもをいただきました!!

11月に行われた天城エイエイオー祭りの収益金の一部から、牛肉とじゃがいもを無償提供していただきました。『島のおいしい食材を知ってもらい、好きになってもらいたい』という主催者の想いが込められています。3月5日の給食で使用したので、子どもたちの感想を一部ご紹介いたします。



このビーフカレーが、とても美味しく、あと1杯くらい食べたいと思いました。牛肉の味がいつもの牛肉よりも美味しかったです。一部の売り上げで、牛肉がいっぱい入ったカレーをありがとうございました。



ほか食べた時に思ったことは、すごく大きい塊だったのにすごく柔らかくて、食べやすかったです。僕たちも少しは頑張ったので、より美味しく感じました。エイエイオー祭りでお店を出してくれた人と買ってくださった人のおかげで牛肉がいっぱい入った美味しいカレーを食べることができました。なのでとても感謝をしないとイケないなと思いました。

木曜日の給食は、ビーフカレーでした。エイエイオー祭りの売り上げのおかげで、牛肉を使ったビーフカレーです。お母さんは「牛肉は値段が高いから、おうちのカレーでは普段は牛肉は使わないよ」と言っていました。だから、ビーフカレーはとても豪華なカレーだと思いました。食べてみると、肉汁がじゅわーと広がって、カレーの美味しい味に包まれました。この牛肉も、エイエイオー祭りの方々のおかげで食べることができているんだと、感謝しました。残さず美味しくいただきました。