給食だより

令和８年３月号
昭島市立福島中学校
昭島市立昭和中学校

毎日少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる季節となりました。３月は１年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと・できるようになったことなどを振り返り、これから挑戦したいこと、達成していきたいことなどを考えてみましょう。

食生活を見直そう！

１年間の食生活チェック！

よくできたところには〇を、まあまあできたところには△を、全然できなかったところには×をつけましょう。全部〇になるとよいですね。

□ 朝・昼・夕の３食を毎日食べた。

休みの日も、早寝・早起きを心がけ、決まった時間に食事をする習慣を身につけましょう。

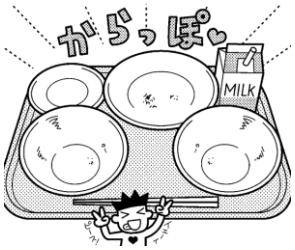
□ 食事は、栄養のバランスを考えて食べた。

主食（ごはんやパンなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜など）、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。

□ 主食とおかず（副菜や主菜など）を交互に食べた。

１つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくという「ばっかり食べ」はやめましょう。

□ 好き嫌いせず食べた。または苦手な食べ物が減った。



食事を残さず食べたり、苦手な食べ物でも、まずは一口食べたりしてみましょう。

□ 早食いにならないように、ゆっくりよくかんで食べた。

よくかんで食べることは、食べすぎを防いだり、脳の働きを活発にさせたりします。

□ 正しい姿勢で食事ができた。

食事中は背筋を伸ばして、食器・はしの扱い方など、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。

□ 心をこめて食事のあいさつをした。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考え、感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。

□ 食事の前に石けんを使って手を洗った。

外から帰った後、トイレの後などにも、きちんと手を洗いましょう。

□ おはしや食器を正しく持って食べることができた。

食器やおはしを正しく持つと、姿勢も自然によくなります。

ひな祭りの行事食

３月３日は、「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」とも言います。平安時代のころ、紙で作った人形を川や海に流し、厄を払う風習がありました。これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の４つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の３色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

１年間ありがとうございました！

今年度の給食はいかがでしたか？おいしく楽しく給食を食べられましたか？日々の給食や食育を通して、バランスの良い食事の組み合わせや食に関する情報等を発信してきました。みなさんが健やかに日々過ごしていくサポートとなれていたらうれしいです。

卒業生の皆さんへ

みなさんの身体は食べたもので作られていきます。これから先、自分自身で食べ物を選ぶ機会が増えてくると思います。迷った時は、給食を思い出してみてください。これからも、「食べる」ことを大切にして、新しい道へと歩みを進めていってください。応援しています！

ご卒業おめでとうございます！