



# ご卒業おめでとうございます！！



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。



給食センターでは勉強やスポーツを一生けんめいがんばっているみなさんの“心と体の栄養”になるようにと、力を合わせ、愛情をこめて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んできました。友達や先生方と過ごした給食時間や食育が楽しい思い出として心に残ってくれていたらうれしいです。



「食べる」ということは、肉や魚、お米、野菜など、生き物の“命”をいただき、わたしたちの“命”をつないでいくことです。

これからも、食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れずに「食べる」こと、そして自分自身の“命”を大切に、未来へ向かって歩いてほしいと思います。



## 3月に食べるとおいしいよ



「かんらん」「たまな」という“キャベツ”ですが、3～5月が旬で、高原キャベツは9月です。

キャベツには、ビタミンUという栄養素が多く含まれています。春のキャベツはやわらかいので、生でたっぷり食べたいですね！

そのほか、ロールキャベツ、つけもの、いためものにしてもおいしいですよ！！

## 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



## ～ひなまつりクイズ～



3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などをお供えして、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

そこで、ひな祭りにお供えする、「ひしもち」には桃色、白、緑の3色があります。

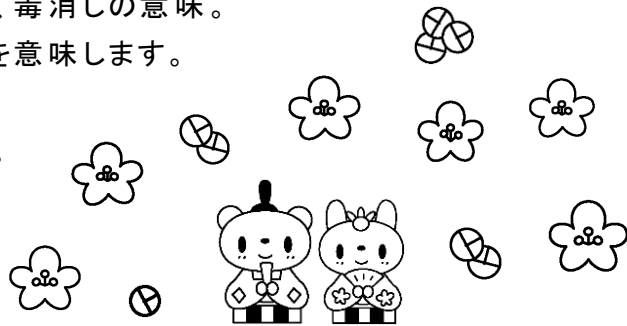
桃色はクチナシの実が入っていて桃の花を表し、魔よけ、毒消しの意味。

緑はヨモギが入っていて新緑を表し、厄よけや健康などを意味します。

白色はひしの実が入ったこの白いもちには長生き、清浄（心がきれいなこと）などの意味がこめられています。

では、この白色は何を表しているでしょう？

- ①花嫁衣装    ②色白の顔    ③雪



【答え】③雪

この3色を重ねることで、雪の下に新芽が出て、桃の花が咲いているという春の様子を表しています。ふつうの家庭にひしもちが登場したのは、ひな祭りがさかんに行われるようになった江戸時代からです。地方によっては、2色や5色、7色の場合もあります。