

# 給食だより

令和 4年 3月 2日  
松戸市立旭町小学校

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかりと食べて新しい生活を元気に迎えられるようにしましょう。

## 栄養バランスとは・・・

「食べること」は、私達が成長したり、活動したり、また、健康を保つために欠かせない大切なことです。主食、主菜、副菜、汁物をそろえると自然に栄養バランスが整います。成長期に体重が増えるのは、体が成長して筋肉や骨などが作られているからです。食べたもので身体がつくられていくことを意識して、よりよい食生活を送りましょう。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



みんながそろえば  
栄養満点！



## 季節の行事「桃の節句」



3月3日は桃の節句です。桃は昔から邪気を払うものとされてきました。また、雛人形を飾ることから雛祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「雛人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひしもち



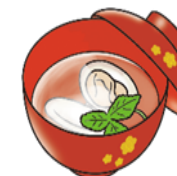
ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育てほしい」との願いが込められている。

ひなあられ



ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかぴったり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

### 6年生の皆さんへ～

とうとう小学校卒業ですね。お別れするのはさみしいけれど、これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。