

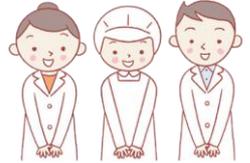
# 給食だより

2026年3月号  
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは  
おうちの人と  
よみましょう。



1年間ありがとう  
ございました



寒い日の中にも日ごとに春らしさを感じるようになってきました。

早いもので、今の学年での学校生活も残りわずかです。給食の準備や後片付けが上手になったり、食べられる物が増えたり、栄養について学んだり、1年前の4月に比べてできることや食に関する知識が増えたのではないのでしょうか？みなさんが給食を通して少しずつでも成長してくれていたら嬉しく思います。

## ご卒業おめでとうございます



小学校6年生・中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
たくさんの友だちや先生方と過ごした学校生活の中で、給食の時間がかけがえのない思い出の一つとなっているのではないかと思います。

みなさんが楽しみにしていた給食が学校に届くまでには、多くの人が関わっています。そして、出来上がった給食にはみなさんの未来を大切に思う気持ちがたくさん詰まっています。これからも自分の健康や食生活に悩むことがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。給食にはみなさんの体を守るためのヒントがいっぱいです。



**みなさんが自分らしく元気に活躍できるよう、いつまでも応援しています。**



3月は卒業を控えたみなさんへ応援やお祝いの気持ちを込めた「卒業お祝い献立」を実施します。

中学校 3月10日（火）

小学校 3月16日（月）です。お楽しみに！

## お祝い事とお赤飯

昔から「赤」は「魔除けの色」とされてきました。そのため、白いもち米と一緒に小豆を炊いて赤く色を付け、お祝い事などの「ハレの日」に食べることで「無病息災」や「幸福を招く」ことを願っていたようです。その習慣が今でも受け継がれています。

地域によっては不幸があった際に「さらに悪いことが起きないように」という意味でお赤飯を食べる「縁起直し」という風習もあるそうです。





# 1年間の振り返りをしよう!



この1年、みなさんは毎日の給食からどのようなことを学びましたか?今までの給食の時間を振り返り、できたことをチェックしてみましょ。できなかったことがあったら、新しい1年間の目標にするのもいいですね。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p> 	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p> 	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p> 
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p> 	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p> 	<p>自分に必要な量を考えて 食べることができましたか?</p> 
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p> 	<p>行事食や郷土料理に ついて知ること ができましたか?</p> 	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p> 



朝ごはんは  
1日の始まり!



朝ごはんを食べるとおなかも  
目を覚まします!

## 春休みも朝ごはんを しっかり食べよう



朝ごはんは脳の  
エネルギー補給