



卒業おめでとう（中）



みなさん、こんにちは。3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。来週の月曜日は、みなさんの卒業をお祝いして「赤飯」です。

日本には、お祝いの時に赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。昔の人は「赤い色」には悪いことを追い払う力があると感じていました。また、米は特別な食べ物と考えていたので、赤い米を蒸して神様にお供えする風習がありました。

普通に炊くだけで赤くなる赤米は、江戸時代まで作られていましたが、もっとおいしい今のような白い米が作られるようになり、赤米は、だんだん姿を消していきました。しかし、赤い色のごはんを供える習慣は残ったため、白い米に「小豆^{あずき}」や「ささげ」などで赤い色をつける、現在の赤飯になりました。

3年生のみなさん、これからは自分で選んで食べる機会が多くなります。規則正しい食生活は、健康で豊かな生活の基本です。何を選ぶか迷ったら、給食を思い出して主食、おかず、汁物をそろえ、いろいろな食品を食べてくださいね。

1年生と2年生のみなさんは、充実した学校生活のために、これからもバランスのとれた給食を残さず食べ、笑顔で3年生の卒業をお祝いしましょう。