



卒業おめでとうございます



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

日本には、お祝いの日に赤飯を炊く風習があります。今の赤飯は「小豆」や「ささげ」でお米に赤い色を付けますが、元々は炊くと赤くなる「赤米」という米を使っていました。昔の人は、「赤い色」には悪いものを追いはらう力があると信じていました。さらに、米は特別な食べ物だったので、季節の変わり目に赤米を蒸して食べていたそうです。その風習が根付いて、お祝い事などのめでたい行事に赤飯が食べられるようになりました。

3年生のみなさんは、中学校での最後の給食です。これからは、自分で何を食べるか選ぶことが多くなります。望ましい食生活は、健康で豊かな生活の基本です。何を選ぶか迷ったときは、給食を思い出してみてください。栄養バランスを考えた楽しい食事になるように心がけてください。