



3月食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和2年度

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などどうだったでしょうか。できるようになったことや、よくできたことを考えてみましょう。

家族団らんの時間

新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えます。共食は、心と体の健康により効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。



ひな祭り と 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身の災いを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。



ちらしずし ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



ひなあられ 関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。

3月3日の給食にも、ひなあられがです！



はまぐりのお吸い物 はまぐりは、対になっている貝殻でない形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。



ひしもち 厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入力しましょう。

【よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食の前に しっかり 手を洗えた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
あいさつが きちんとできた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	前を向いて、静かに食べられた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。



ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので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ってほしいと思います。

