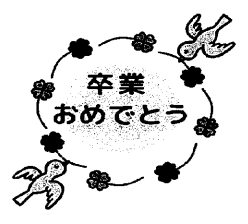
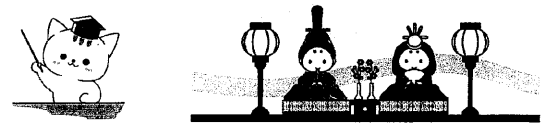


# しょくいく 食育だより



がつみっか まつ  
**3月3日はひな祭り**



## ★ひな祭りの食べ物★

### ＊ひし餅＊

みどりしろ ももいろ  
緑、白、桃色にはそれぞれ意味があります  
みどり 緑→厄除け、健康  
しろ 白→子孫繁栄、長寿、桃(赤)→厄除け



さらに三色が重なることで春をイメージしています

### ＊ちらし寿司＊

へいあんじだい「なれ寿司」が起源とされています。



上にのせる具にそれぞれ意味があります  
・レンコン⇒はるか先まで見通せるように  
・えび⇒腰が曲るまで長生きできるように  
・豆⇒健康にマメに働けて仕事がうまくいように

## がつ 3月おすすり献立

### 3月5日(水)の献立

『えび天うどん・ココア蒸しパン』

豪華えびの天ぶらがのったうどんとココア蒸しパンはしっとりとしたチョコケーキのような蒸しパンで人気がありましたね



### 3月13日(木)の献立

『揚げパン・クリームシチュー・さくらゼリー』

1年に1度しか食べられない揚げパン♡みんな大好きクリームシチューです さくらゼリーが春らしいデザートですね



### ＊桜餅＊

ひし餅よりも食べやすく、端午の節句に食べる「柏餅」に対して春らしいピンク色の桜餅が食べられるようになりました。昔の人は草餅(よもぎ餅)を食べていたので、一部の地域では草餅を食べる風習があります。



どれも春らしく女の子の幸せを願って食べる食べ物なんだね



## いちねんかん きゅうよく 一年間の給食…ふりかえり



★協力して準備することができましたか？



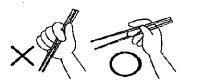
★正しい姿勢でよくかんで食べることができましたか？



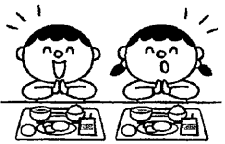
★マナーを守り、みんなで楽しく食べることができましたか？



★正しい箸の持ち方、食器の配置はできましたか？



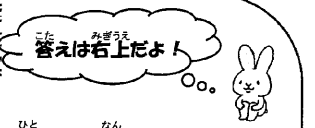
★好き嫌いをせず、苦手にな食べ物にも挑戦することができましたか？



★健康に良い食事のとりかたや食材について知ることができましたか？



## いままでの食育だよりから出題だよ！ しょくいく 食育クイズ！



第1問 大腸に住んでいる大腸菌は善玉菌と悪玉菌がありますが、善玉菌を増やすものは食物繊維ともう一つ何でしょう？

- ①砂糖 ②水 ③塩 ④油脂類 ⑤オリゴ糖

第2問 体内の悪玉コレステロールのを減らしたり、脳を活性化して記憶力をアップさせてくれる食材は？

- ①大豆などの豆類 ②サマヤサバなどの魚 ③わかめなどの海藻類 ④ごはんなどの穀類 ⑤卵

第3問 無形文化財の和食の良いところは…

- ・バランスのとれた食事 ・発酵食品が腸内環境を整える ・だし旨味が塩分がカットできる  
・煮る焼くなどの調理でヘルシーな事とあとひとつは何でしょう？

- ①歴史が長い ②野菜中心なところ ③春夏秋冬で旬を生かしている ④魚料理が多い ⑤お年寄り好きな料理

第4問 冬至の七種はすべての名前は何が付いているのでしょうか？

- ①縁起が良いの「え」 ②運がつくようにと「ん」 ③家内安全の「か」 ④高亮繁盛の「し」 ⑤健康で長生きの「な」