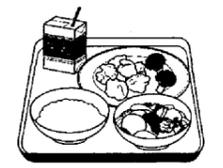




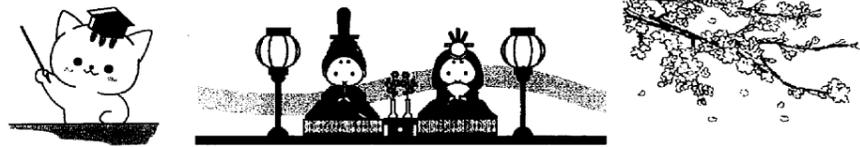
しよくいく 食育だより



いちねんかん きゅうしよく 一年間の給食…ふりかえり



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＊

みどりしる ももいろ 緑、白、桃色にはそれぞれ意味があります
みどり やくよ けんこう 緑⇒厄除け、健康
しろ しそんはんえい ちようじゆ 白⇒子孫繁栄、長寿、
もも あか 桃(赤)⇒魔除け
さらに三色が重なることで春をイメージしています



＊ひなあられ＊

むかし ひなのくにみせ という行事があり、ひな人形をもって野原に出かけるというものでした。その際に食べていたのが始まりと言われています。
ひし餅と同じ色を使って女の子の健やかな成長を願う食べ物です

＊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。



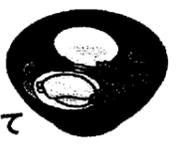
＊ちらし寿司＊

へいあんじだい ずし きげん 平安時代の「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⇒健康にマメに働いて仕事がうまくいくように

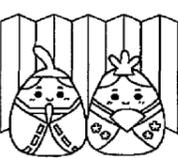


＊はまぐり＊

はまぐりの貝殻はついにないといふと2枚の貝がぴったりと合いません。それは仲の良い夫婦を表わして、一人の相手と一生添い遂げられますようにという願いが込められています。



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



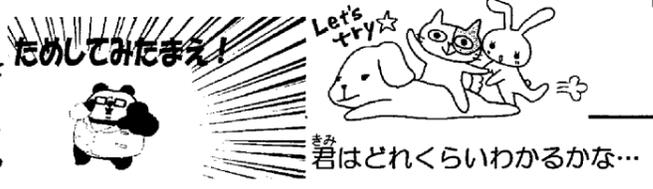
食品ロスをなくそう！
食品ロスをなくす工夫



どれくらい実行できたかな？



今までの食育だよりから出題だよ！ 食育クイズ！



第1問 よく噛んで食べると良い事「ひみこのはがいーせ」に当てはまらないものはどれでしょう？

- ①肥満予防 ②味覚の発達 ③言葉の発音がはっきり ④脳の発達 ⑤歯の病気を予防 ⑥がんの予防 ⑦胃腸の働きを良くする ⑧歯みがきの回数が減る ⑨全身の体力向上

第2問 「まごはやさしい」食材は次のうちどれでしょう？

- ①いちご ②豚肉 ③わかめ ④牛乳 ⑤卵



答えは右上だよ！

第3問 和食に欠かせない「だし」の効果として、ダイエット効果、疲労回復効果ともう一つなんでしょう？

- ①味覚が良くなる ②記憶力が良くなる ③消化を助ける ④ストレスを緩和する

第4問 冬至の七種は南瓜、うどん、蓮根、寒天、銀杏、金柑ともうひとつはなんでしょう？

- ①ゆず ②あずき ③人参 ④大豆 ⑤大根



①買いすぎない

買い物に行くついでに、買ってしまえばやめて、本当に必要かどうかを考えて買うようにしましょう。買い物に行く前に冷蔵庫や食品庫を見て、必要なものを書き出してから行くのも良いでしょう。

②作りすぎない ③食べきれない分だけ作る

家族が食べきれないくらい作りすぎないように、あらかじめ献立を見直しましょう。作りすぎた時は冷凍などをして、リメイクして出すよう工夫しましょう。

スクールランチでは…

給食は栄養価計算されたバランスの良い食事です。野菜は苦手かもしれませんが、野菜も食べてこそ体内でしっかりと栄養が行き届きます。偏った食事では、体内では栄養のチームワークが成り立たないのです。残菜を無くすためになるべく残さず食べましょう！

