



令和6年2月27日
練馬区立旭丘小学校

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この一年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、時間内に食べ終わることができるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日頃の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>●朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>●給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>●食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>●食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>●野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>●はしを正しく使い、おわんを手に持って食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>

給食の食材の主な産地 1月(2月19日現在)

- 練馬区 (大根、里芋、キャベツ、たくあん、白菜)
- 東京都 (にんじん、長ねぎ、かぼちゃ、チンゲン菜、小松菜、大根)
- 北海道 (玉ねぎ、いんげん)
- 茨城県 (白菜、れんこん、さつまいも、にら)
- 千葉県 (大根、かぶ、マッシュルーム、さつまいも)
- 長野県 (しめじ)
- 徳島県 (金時にんじん)
- 宮崎県 (きゅうり)
- 青森県 (にんにく、ごぼう)
- 群馬県 (にら)
- 神奈川県 (ほうれん草)
- 愛知県 (キャベツ)
- 愛媛県 (はれひめ、ぼんかん)
- 鹿児島県 (じゃが芋)
- 栃木県 (もやし)
- 埼玉県 (豚肉)
- 静岡県 (セロリー)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 高知県 (しょうが)

こたえ

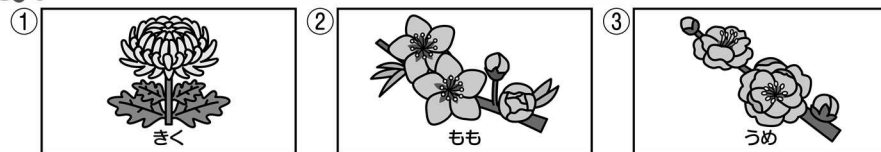
Q1=② Q2=③(雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=①(うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q4=①(特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリのお汁が作られる) Q5=②(①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

ひな祭り3択クイズ

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？



Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？



Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう？



Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？



Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？

