

# 食育だより 3月



練馬区立豊玉中学校

まだ寒さの残る日はあるものの、日を追うごとに春が近づいているのを感じます。この1年で、みなさんは、心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったのではないのでしょうか？今の学級で給食を食べるのもあと少しです。学級での会食を楽しみながら給食を食べてくれると嬉しいです。

## 3月の行事と食べ物

### ひなまつり

「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」ともい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司、はまぐりの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられます。ひしもちが登場したのは、江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄を払う、よもぎの葉をいれた「草餅」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもよもぎの葉が使われます。



### 春のお彼岸とぼたもち

「春分の日を挟んだ一週間は、春のお彼岸で、お墓参りをし、ご先祖様をしのびます。同じように秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。

季節の花にちなみ、春は、牡丹(ぼたん)で「ぼたもち」、秋は、萩(はぎ)で「おはぎ」と呼ばれます。

## 1年間の食生活を振り返ろう！！

それぞれの項目について確認してみよう

<p>食べ物や栄養などについて知ることができた</p>	<p>朝ごはんの大切さがわかった</p>
<p>丁寧に手洗いをした。清潔なハンカチを忘れなかった</p>	<p>マナーを守って食事をした</p>
<p>感謝の気持ちで食べることができた</p>	<p>行事食や郷土料理などの関心が深まった</p>

## 春休み家庭での食事のポイント

### ①朝食をしっかりとる

昼食と兼ねることがないように、朝もしっかり食べるようにしましょう。

→早寝・早起きを心がけましょう

### ②間食をとりすぎない

好きな時間に好きなだけ、おやつや甘い飲み物をとることがないようにしましょう。

### ③牛乳・乳製品をとることを忘れずに

しっかりと牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品をとり、カルシウムを補いましょう。

### ④いろいろな食品をとろう

野菜や魚、豆、海藻などもしっかりと、栄養バランスよく食べましょう。

★新年度にむけて、体調を整えておきましょう。

★さまざまな理由から一人で食事をとることもありますが、できるだけ家族で食卓を囲む機会をもちましょう。

