

食育だより 3月



練馬区立豊玉中学校

日を追うごとに春が近づいているのを感じます。3月は、今年度最後の月です。今のクラスで給食を食べるのもあと少しですね。卒業と進学を控えた3年生の皆さんは、寂しさだけでなく、新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。卒業後は給食がなくなるので、自分自身で食べるものを選んだり、食事を作る機会が増えていきます。健康な体は、毎日口にする食べ物から作られていることを忘れずに、食べることを大切にしてほしいと思います。

ひなまつり



「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」ともいい、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。



ひしもち



くさもち

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、もち米とうる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。

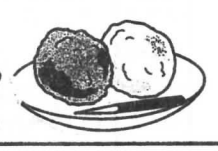
季節の花にちなみ、春は、牡丹(ぼたん)で「ぼたもち」、秋は、萩(はぎ)で「おはぎ」と呼ばれます。



ぼたん 牡丹の花



はぎ 萩の花



1年間の食生活をふり返ろう！

それぞれの項目について確認してみよう

いろいろな食品名や料理名がわかった 	朝ごはんの大切さがわかった
ていねいに手洗いをした 	マナーを守って楽しく食事をした
感謝の気持ちで食べることができた 	行事食や郷土料理への関心が深まった

春休み

家庭での食事のポイント



- ①朝食をしっかり取る
 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り
 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

★だれかと食べるとおいしい食事
 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。



2月の主な食材の産地	牛乳	北海道	青森	秋田	岩手	宮城	群馬	千葉	セロリ	静岡
ピーマン	宮崎	ほうれん草	東京	じゃがいも	鹿児島	キャベツ	愛知			
人参	千葉	小松菜	練馬区	玉葱	北海道	きゅうり	群馬			
ねぎ	千葉	ごぼう	青森	えのき	長野	いちご	福岡			
大根	神奈川	菜の花	千葉	もやし	栃木	白菜	茨城			