

# 3月給食だよ!

越前市国高小学校  
越前市国高幼稚園



なが かった 一年間も、終わりに近づいています。皆さんのこの一年間の食生活はどうだったでしょうか？好き嫌いはしませんでしたか？給食は残さず食べましたか？給食当番の仕事がきちんと出来ましたか？自分自身の食生活を振り返ってみましょう！



## 3月3日はひなまつり(桃の節句)

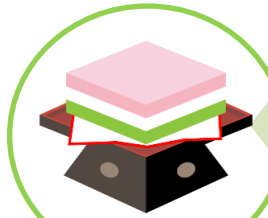
3月3日は、桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊びが合わさったものといわれています。災いなどを払うために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

### 桃の節句の食べ物



はまぐりの旬は、  
2月～4月です

\*はまぐりのお吸い物



\*ひしもち

ひしもちを外でも  
食べやすくする  
ために、砕いて  
焼いたのがひな  
あられの発祥と  
いわれています



\*ちらしずし

ちらし寿司の具材には  
エビ:腰が曲がるまで  
長生きできるように  
れんこん:遠くまで見  
通せるように  
豆:健康でマメに働け  
るようにという願いが  
こめられています

はまぐりの貝殻は、対のものだけが  
ぴったり合わさることから、仲の良い  
夫婦にちなんでいます。

植物の菱は水面に広がって繁殖することから  
成長や繁栄のシンボルとされています。桃の  
節句のひしもちには、女の子の健やかな成長  
と豊かな人生への願いが託されています。

お祝い事に提供されていた「なれ寿司」  
がだんだんと彩りよい「ちらし寿司」に  
変化し、好まれるようになったといわれ  
ています。

### 食育チャレンジ

食べる力・  
元気な体を作る力

成長期の食事(食習慣)

自分の食生活をふりかえって、セルフチェックをしてみましょう。

あてはまるところに○をつけていき、自分の弱点を見つけましょう。そして、さらによい食生活になるように、1つ改善目標を立て、実践しましょう。



	チェック内容	できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない
1	一日三食(朝・昼・夜)きちんと食べている。【生活リズム】	A	B	C	D
2	毎日必ず朝食を食べている。【生活リズム】	A	B	C	D
3	好き嫌いはない。【偏食】	A	B	C	D
4	給食は残さず食べている【偏食】	A	B	C	D
5	よくかんで、味わって食べている。【食習慣】	A	B	C	D
6	食事制限をしたことはない。【食習慣】	A	B	C	D
7	間食・夜食はほとんど食べない【食習慣】	A	B	C	D
8	食事は、主食・主菜・副菜がそろっている。【食事内容】	A	B	C	D
9	和食が好きで、よく食べる【食事内容】	A	B	C	D
10	週二日以上、運動している。【運動】	A	B	C	D

あなたの食生活改善目標

ごさうごうけい Aの個数合計	ごさうごうけい Bの個数合計	ごさうごうけい Cの個数合計	ごさうごうけい Dの個数合計

この時期をベストコンディションで過ごすためのキーワードは、

①朝食 ②給食 ③間食 ④和食 だよ!!!

AやBの数が増えていくように、自分の弱点を改善していこう!

