

3月給食だより

越前市大虫小学校




なが いちねんかん お わりに ちが いて います。 みな 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 ン でした か？
 きゅうしょく の こ た 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 ませ ン だ しょう か！

3月3日はひなまつり(桃の節句)

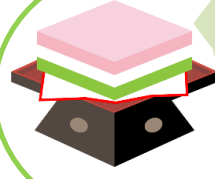
3月3日は、桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどを払うために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

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

***ひしもち**



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:健康でママに働けるよう
という願いがこめられています

***ちらしずし**

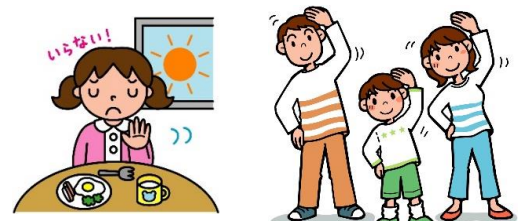
***はまぐりのお吸い物**
はまぐりの貝殻は、対のものだけが
ぴったり合わさることから、仲の良い
夫婦にちなんでいます。

***ひしもち**
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。

***ちらし寿司**
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

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	いちにち さんしょくあき ひる よる 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	まいにちかなら ちようしょく た 毎日必ず朝食を食べている。【生活リズム】	A	B	C	D
3	す きら 好き嫌いはない。【偏食】	A	B	C	D
4	きゅうしょく の こ た 給食は残さず食べている【偏食】	A	B	C	D
5	よくかんで、あじ わつ て 食 べ て いる。【食習慣】	A	B	C	D
6	しょくじせいげん 食事制限をしたことはない。【食習慣】	A	B	C	D
7	かんしょく やしょく 間食・夜食はほとんど食べない【食習慣】	A	B	C	D
8	しょくじ、しゅしょく しゅさい ふくさい 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	わしょく す 和食が好きで、よく食べる【食事内容】	A	B	C	D
10	しゅふ、つかいじよう うんどう 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

↓	↓	↓	↓
こそうごうけい Aの個数合計	こそうごうけい Bの個数合計	こそうごうけい Cの個数合計	こそうごうけい 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!

