

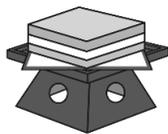


令和4年度最後の月になりました。今の学級で過ごすのも、残りわずかです。給食時間の過ごし方や、毎日の食事について振り返ってみましょう。

季節の行事「桃の節句」

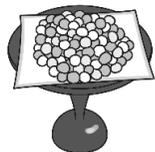
3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育てほしい」との願いが込められている。

ひなあられ



ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかぴったり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

「ひな人形」には、「女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい」との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされこの頃に咲くことから、飾られるようになったそうです。



「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

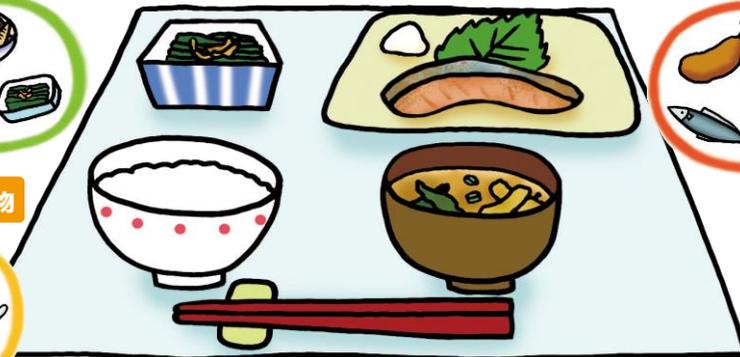
副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- 1 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- 2 一日3食、きちんと食べましたか?
- 3 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか?

- 4 おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか?
- 5 おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- 6 食事をする前に手洗いをしましたか?

- 7 食事はよくかんで食べましたか?
- 8 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- 9 食事のマナーを守って食べることができましたか?

