



R5 食育だより 3月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

夕方になってもだいぶ明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちこちで春の気配が感じられ、心がうきうきしてきます。昔から「三寒四温」と言いますが、寒い日と暖かい日を交互にくりかえして、春が近づいてきます。3月は1年のしめくくりの月です。体調管理に気をつけて、よい思い出をいっぱいにしましょう。

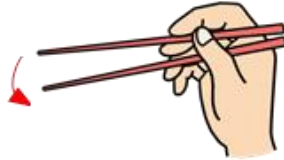


食生活を、チェック!

食生活については、この1年間どうだったか、ふり返ってみましょう。できていなかったところは、どうしてできなかったか考え、これからできるようになるよう家の人とも話しあってみましょう。



①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。

3月の行事食を楽しもう!



桃の節句
(ひなまつり)



3月3日の女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形をかざり、「桃の花（厄除け）」「白酒（邪気払い）」「ひしもち」などを供え、「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」などをいただき、お祝いします。

【ひしもち】

ひしもちは、赤、白、緑のひし形のもちを重ねたものです。ひし形は心臓を表していて、それぞれのもちの色にも意味があります。

赤：魔よけを意味し、桃の花を表しています。

白：清らかでけがれのないことを意味し、雪を表しています。

緑：健康を意味し、雪どけの後の新緑を表しています。



【はまぐりの潮汁】

はまぐりの貝殻は、2つと同じものがなく、他の貝殻とはあいません。

1組の貝殻同士しか絶対にあわないことから、「よい相手とめぐりあい、幸せに過ごせますように」との願いが込められています。

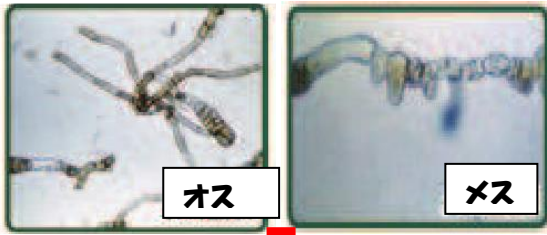


旬の食べ物

わかめ



これは「わかめ」の小さい頃の姿で、このときはオスとメスがあります。



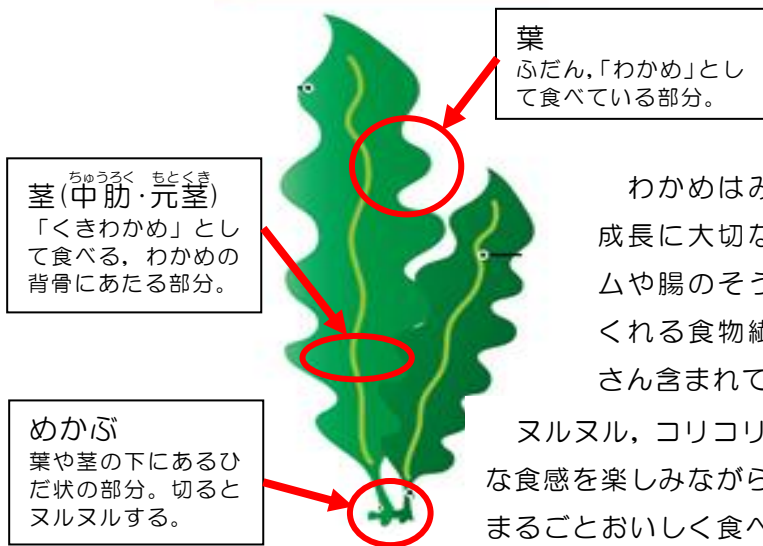
やがてこのオスとメスから、小さな葉のようなものが作られます。海底では岩などについてさらに大きくなります。

日本の海そうの代表で、大きいものは3m以上もあります。

わかめの旬は2～5月で、冬に種をまき冬に収穫します。生わかめは日持ちしないため、春の収穫時期しか食べられません。

普段私たちが食べているわかめは緑色ですが、海で採れた時のわかめは黒っぽい茶色です。生わかめの風味は別格なので、ぜひ旬の時期に食べてみてください。

わかめの部位



わかめはみなさんの成長に大切なカルシウムや腸のそうじをしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。

ヌルヌル、コリコリ、いろいろな食感を楽しみながら、わかめはまるごとおいしく食べられます。

給食でも、わかめごはん、わかめスープ、サラダと、いろいろな料理で食べています。

給食室から

今年度の給食は、3月24日(金)で終了します。今年度も大変お世話になりました。

給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが大きな励みになっています。来年度も給食室一同、がんばっていきます。

給食着についてのお願い

1～5年生は白衣をご家庭で洗濯をし、殺菌のためできるだけアイロンがけをして、3月20日(月)に忘れずに持ってきてください。

また、20日(月)からの給食当番の人は、個人のエプロンと頭おおいを持参するようご協力よろしくお願いします。

6年生は白衣をご家庭で洗濯をし、殺菌のためできるだけアイロンがけをして、3月13日(月)に忘れずに持ってきてください。

また、13日(月)からの給食当番の人は、個人のエプロンと頭おおいを持参するようご協力よろしくお願いします。

ありがとうございました



給食室工事のため、4月10日(月)から4月28日(金)(予定)まで、給食がありません。その期間は、家庭からお弁当の持参をお願いします。