

令和5年度

3月

# 食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃、いよいよ今年度も最後の月になりました。この一年間を振り返ってみて、いかがでしたか？給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などを思い出してみましよう。良かったところは継続し、良くなかったことは改善するように気を付けながら今年度最後の給食を楽しく味わって食べましよう。

## 給食を通して学んだことをふり返ろう！

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理する人など多くの人びとによって、支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



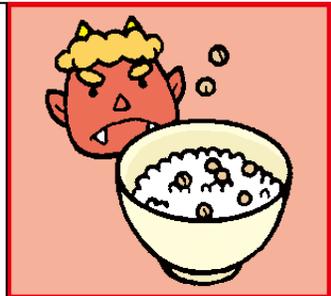
⑤配膳や盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



## 食育について

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子供はもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましよう。また、こうした「食育」がいま重要とされる背景には、近年、食に関連した様々な課題が浮上していることがあります。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されているところです。自分の「食」について見直してみましよう。



# ひな祭り

ひな祭りは、古代中国の「川で身を清めて邪気を払う上巳（じょうし・じょうみ）節」が日本に伝わり、日本古来の「人形（ひとがた）流し」という厄払いの風習と結びつき、さらにそれが平安時代の貴族のおままごとである「ひいな遊び」と組み合わせさって、徐々に今のよう形になったと言われています。ちなみに上巳とは、3月上旬の巳（み）の日のことで、当初は3月に入って最初の巳の日に行われていた上巳節が、3世紀ごろ3月3日に固定されたようです。

ひな祭りにはひな人形を飾りますが、生まれた子どもが健康で優しい女性に育つようにとの願いと、ひな人形がその子の身代わりになってくれて、災いが降りかからないようにとの思いも込められています。



## ひな祭りについて

### 「雛（ひな）」の語源

ひなの語源には諸説ありますが、平安時代の貴族の子供が紙や布などでできた小さなお人形と一緒に遊ぶことを「ひいな遊び」といい、「ひいな」が転じて「ひな」となったと言われています。そして、「雛（ひな、ひいな）」とは、小さくてかわいいという意味があります。

### 桃の節句と呼ばれる理由

上巳の節句は「桃の節句」と呼ばれています。それは、3月3日ごろには桃の花が咲くことから由来していると言われています。そして、桃には魔よけの力があるとされ、生命力に満ち溢れたものと信じられていました。このようなことから、上巳の節句の意味合いにぴったりなため桃の節句と呼ばれています。

### ひな祭りのお料理

はまぐりは、対になった貝殻しかピッタリと合わないことから、良い結婚相手に巡り合えるとされ食べられます。菱餅の白、緑、赤の3色の色は、冬の雪が解け、草花が咲きはじめることがあらわされています。その他にも、鯛の塩焼き、えびや貝などが入ったらし寿司や、まき貝は願い事をかなえるという意味からサザエのつぼ焼きも好まれています。

### ひな人形を飾る時期

ひな人形は、節分の翌日にあたる立春の頃から2月中旬頃に飾り、ひな祭りが終わったら片付けるという習慣があります。そのため、これにならって、ひな祭りの飾りについても、同じ時期から飾り出してひな祭りが終了したら仕舞うようにするのがよいとされています。