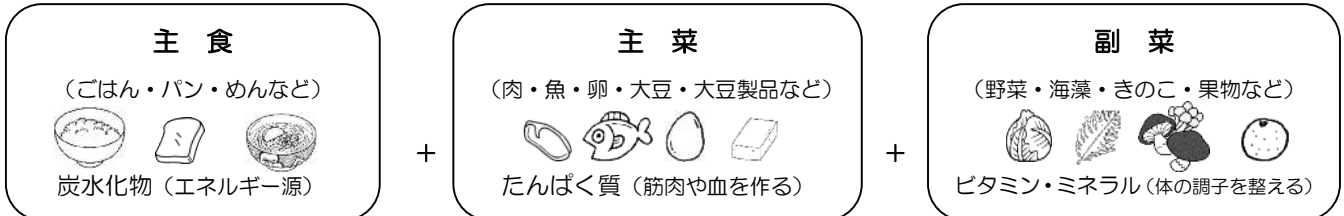


春の訪れとともに、一年間のしめくくりの時季を迎えました。給食だよりでは、毎月、給食や食に関する様々な情報をお知らせしてきました。ぜひこの時季に、一年間の食生活を振り返り、心身ともに健康に、新しい学年を迎えてほしいと思います。

## 一年間の食生活を振り返ってみましょう

☆ 主食・主菜・副菜のそろった食事をする。



「主食・主菜・副菜」のそろった食事をする、自然と栄養バランスがよくなります。

### 朝ごはん

☆ 早寝早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べる。

\* 朝ごはんの効果

- ・体のリズムを整える
- ・体温を上げる (やる気と力が出る)
- ・脳のエネルギー補給 (集中力・記憶力が高まる)



### 食事のマナー

☆ 感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをする。

- ☆ よい姿勢で食事をする。
- ☆ 食器を丁寧に扱う。
- ☆ 楽しい雰囲気でする。
- \* 食事のマナーを守ることは、心身の健康につながります。

### おやつ

- ☆ 時間や量、内容を考えて食べる。
- ☆ 食事の前や、夜の遅い時間はひかえる。
- ☆ 砂糖や脂肪の多いものとりすぎに注意する。
- \* 間食には、心身をリラックスさせる効果や不足している栄養を補う役割などがあります。
- \* 1日3回の食事に影響のないとり方を心掛けましょう。

給食では、「自分の住んでいる地域や日本の食文化を知り、興味や関心をもつこと」を目標に、埼玉県産の食材を使った献立や、日本の郷土料理、行事食の献立を多く取り入れてきました。



## 3月3日はひな祭りです

ひな祭りは、「桃の節句」とも呼ばれています。身に付いた汚れ (悪心や病魔) を流すために、草やわらで作った人形で体をなでて、それを海や川に流しておはらいをしたことが始まりだといわれています。

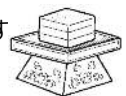
ひな人形を飾る風習は、室町時代ごろに始まり、一般に広まったのは明治時代以降といわれています。



### ひな祭りにまつわる食べ物

☆ ひしもち

ひしもちのひし形は、心臓の形を表し、子どもたちが丈夫に暮らせるようにという願いが込められています。三色の色は、冬が去って、暖かい春になることを意味しています。



- ・赤 (くちなし) … 桃の花、魔除け
- ・白 (ひしの実) … 雪、清浄
- ・緑 (よもぎ) … 新しい芽、健康



☆ うしお汁

うしお汁は、はまぐりのお吸い物です。はまぐりは、対になっている貝以外とは、決して合いません。そのことから、夫婦の仲のよさを表すとされています。また、磯遊び (海辺や河原に集まり、草もちや貝料理を食べること) の時季に重なったことから、料理に使われたともいわれています。