

1年間の食生活をふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。

この1年間、並木小の皆さんに食に関する興味や関心を持ってもらえるよう、季節の行事食や旬の食べ物、郷土料理などを意識して給食に取り入れてきました。また、食育だよりでも様々な情報を発信してきました。

「食」についての興味や関心は高まりましたか？1年間の食生活をふり返ってみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手をきれいに洗う | <input type="checkbox"/> 配ぜんがきちんとできている | <input type="checkbox"/> 食事のあいさつをきちんとしている | <input type="checkbox"/> はしを正しく持つことができる |
| <input type="checkbox"/> よくかんで食べている | <input type="checkbox"/> 周りの人と楽しく食事している | <input type="checkbox"/> 食べ残さないように努力している | <input type="checkbox"/> 行事の時に食べる料理を知っている |



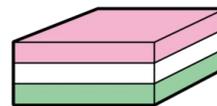
チェックがつかなかった項目は、来年はチェックできるように頑張りましょう。

3月3日はひなまつり



3月3日はひなまつりです。「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。ひなまつりには様々な行事食があります。それぞれの行事食にはどんな意味があるのでしょうか？

ひしもち



ひしもちとは、ひな人形にも飾られている3色のひし形のおもちの事です。

ひしもちの緑は緑の大地を、白は雪を、ピンクは桃の花を表現していると言われています。

はまぐりの潮汁



はまぐりの貝殻は対になっている貝殻でなければぴったりと合いません。そのことからはまぐりは、仲の良い夫婦を現わしています。

はまぐりのお吸い物には良い結婚相手と巡り合って、一生仲良く幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。

ひなあられ



昔、ひな人形を持って野山や海辺へ出かけ、ひな人形に春の景色を見せてあげる「ひなの国見せ」という風習があり、その時にひなあられを持って行ったのが始まりといわれています。

「黄」「ピンク」「白」「緑」の4色で、それぞれ四季を表現しているという説と、ひしもちを砕いて作ったから「ピンク」「白」「緑」の3色という説があります。

ちらしずし



ちらしずしは見た目が華やかで、えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）など縁起のよい具が使われているため、ひなまつりの定番メニューになりました。

たくさんの具が使われていることから食べ物に困らないようにという願いが込められているという説もあります。

桜もち



ピンク色が桃の節句にふさわしいとして、ひしもちの代わりに食べられるようになりました。

関東風は薄く焼いたクレープの様な皮であんを巻いて作り、関西風はもち米を砕いて作った「道明寺粉」を蒸し、あんを包んで作ります。給食では関西風の桜もちを出す予定です。

3日の給食には、ひなまつりの行事食として、ちらしずしと桜もちがです！