

3月食育たより

令和5年3月1日(水)
牛島小学校

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子が見えます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか?</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p>	<p>毎日の食事を楽しんでいますか?</p>

こんな「こ食」をしていませんか?



近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。気をつけるように、しましょう。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



<p>個食 同じ食卓で食べて同じ物ばかり食べること</p>	<p>子食 子どもだけで食べること</p>	<p>固食 同じ物ばかり食べること</p>
<p>小食 必要以上に食事量を制限すること</p> <p>No!</p>	<p>濃食 濃い味つけの物ばかり食べること</p>	<p>粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p>

ひな祭り の行事食

3月3日は ひなまつり

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

現在のように、3月3日に華やかなひな人形をかざってお祝いするようになったのは、江戸時代からです。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

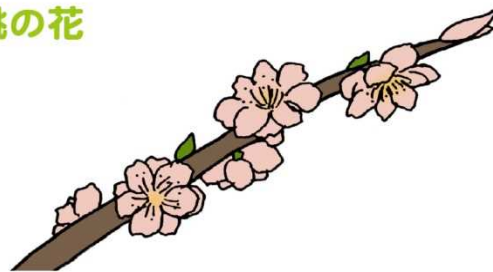
●ひなまつりのお祝いにそろえるもの

ひな人形



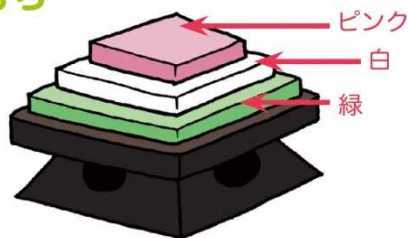
女の子にふりかかる厄を、ひな人形が身代わりに受けてくれるといわれています。

桃の花



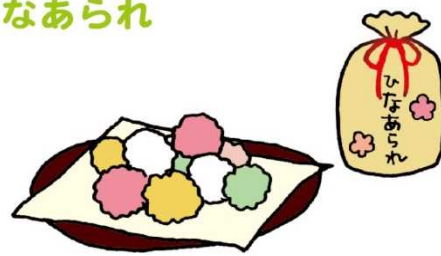
中国では桃の花は厄よけに効果があるといわれています。

ひしもち



ひし形に切ったおもちを重ねたもの。緑は新緑、白は雪、ピンクは桃の花を表しています。

ひなあられ



関東ではあられを砂糖でまぶしたもの、関西ではしょうゆでまぶしたものを食べます。

食事の役割

わたしたちはなぜ食べるの？

「食べる」ということには、単に空腹を満たすだけではなく、わたしたちの命をつなぎ、生活を豊かにする3つの大切な役割があります。

生命を支える・ 健康を支える・体を作る

食べ物は生きるためのエネルギーになります。

体を作ったり、健康を保ったりするためにも必要です。

だから、一日3回、規則正しく食事をとることが大事！！



食事はとても大切！！



健康な生活のためには、食事と合わせて運動と休養が重要です。

食の文化を受け継ぐ

その土地ならではの、さまざまな食材や料理が、昔から今に伝わっています。

日本の伝統的な食事は「和食」です。食事を通して、食の文化を大切に受け継いでいくことが大事！！



日本ならではの季節の食事も楽しみましょう。

食によって人間関係をつくる

たくさんの人といっしょに食事をする、よりおいしく感じるものです。

みんなと食べると、仲良くなるきっかけにもなります。



いろいろな会話をしながら食事の時間を楽しみましょう。

