

# 3月食育だより

令和3年3月1日(月)  
牛島小学校

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。

今年度は、新型コロナウイルスの影響で、「新しい生活様式」での生活が始まり、みんな一生懸命に取り組みました。

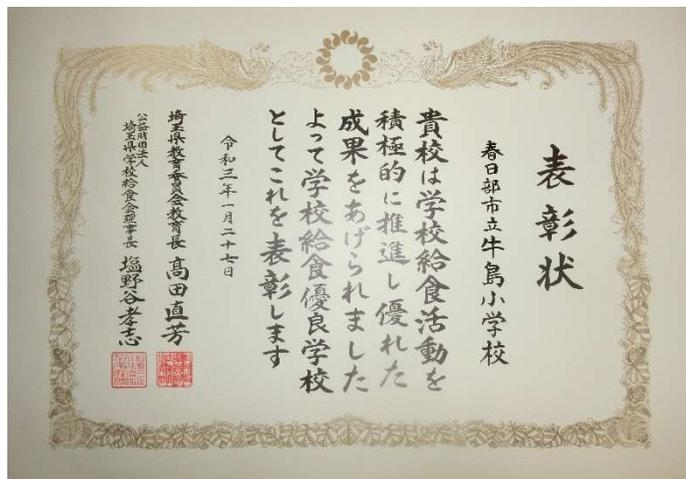
また卒業生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。学校での残りの日々をよい思い出でいっぱいにしてください。



## 令和2年度 埼玉県学校給食優良学校を受賞しました

学校給食の取り組みを評価され、埼玉県教育委員会教育長 高田直芳様  
公益財団法人埼玉県学校給食会理事長 塩野谷孝志様より賞状並びに盾を  
いただきました。

学校・保護者の皆様・地域と連携して、今後も食育指導を推進いたします。  
安心して安全な学校給食を提供できるように、全力で取り組みます。  
今後も、ご支援・御協力をどうぞよろしくお願いいたします。



食育の取り組みは、ホームページで紹介しています。  
ぜひご覧ください。

## 非常時の備えを考える～食品ロスをなくそう～

東日本大震災から10年、熊本地震から5年がたちます。

以前に比べ、飲料水や缶詰、乾パンなど災害備蓄品を常備する家庭も多くなりました。  
これらは、普段食べているものと味や食感が異なるので、いざというときになかなか食べにくいものです。賞味期限前に取り替えをするときに食べて、味に慣れておくのが望ましいとされていますが、ご家庭ではどのように食べていますか？

私も、賞味期限前に取り替えをするときに食べる機会を作っています。

各自治体でも避難者向けに災害備蓄食品を用意していますが、賞味期限が切れてしまうと、その多くがそのまま廃棄されてしまいます。福祉施設やこども食堂に寄贈しても、そのままでは食べにくく、なかなか消費しきれないからです。

そこで学校給食では、これらの食品ロスをなくすため、そうした災害備蓄食品を、おいしく活用するための検討や工夫が始まっています。

本校でも、できることから少しずつ、取り組んでいきたいと思えます。

毎日の給食でも、食べ物を大切に、食べきれぬ量をなるべく残さずに食べることが大切だということも子どもたちに伝えていきたいです。「食品ロス」をなくしていく努力が必要です。

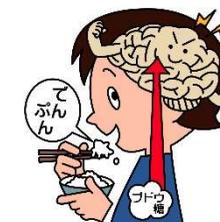
## 1日3食しっかり食べましょう

食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって疲れやすくなってしまいます。

朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」では、毎年、朝食を毎日きちんと食べる児童生徒ほど、学力調査での結果が高い傾向もみられます。

朝食をとる習慣をきちんと身につけていきましょう。





## －桃の節句と行事食－



日本には、年間を通して四季折々の「行事」があります。また、その行事のときや特別な日の行事のときにいただく食べ物や料理「行事食」があります。行事や行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いなどが込められています。昔から伝わる伝統的な行事や行事食への理解を深め、これからも大切に受けついでいきましょう。

### 【桃の節句】

3月3日は「桃の節句」です。「ひな祭り」ともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」、縁起物(海老・れんこん・豆など)や旬の食材(菜の花など)を使った「ちらし寿司」などをいただき、祝います。



### 【行事食】



#### ひしもち

ひしもちは、ひし形に作った赤(桃色)、白、緑の3色のもちを重ねたものです。ひし形は、心臓の形を表現しているとか、大地を表しているなど諸説あります。



3色のもちの色にもそれぞれ意味があり、色付けには、薬効があるといわれるものを用いるなどして、『女の子の健やかな成長への願い』が、込められています。

\*赤：『魔除け』を意味します。解毒作用があるといわれる「くちなしの実」で色付けしたりします。

\*白：『清浄』を意味します。血圧降下作用があるといわれる「ひしの実」を入れたりします。

\*緑：『健康』を意味します。造血作用があるといわれる「よもぎ」を入れたりします。

「よもぎ」の強い香りには、『邪気を祓う力』があるとされています。また、3色のもちの色と重ねる順番で、春を迎える喜びを表しているともいわれています。赤は「桃の花」、白は「雪」、緑は「新緑」を表し、下から緑・白・赤の順番に重ね、『雪の下から新緑(新芽)が芽吹き、桃の花を咲かせる様子』を表現しているといわれています。

#### ひなあられ

ひなあられは、関西では、直径約1cmほどのあられ(もち米から作られる)に、塩や醤油、砂糖などで味付けしたものが主流で、関東では米粒状のポン菓子を甘く味付けしたものが主流です。ひなあられの4色(赤・緑・黄色・白)の色は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが、込められています。



#### はまぐりの吸い物

はまぐりは、1組2枚の貝殻を持つ2枚貝です。

はまぐりの貝殻は、1組の対の貝殻同士としかぴったり合わず、他の組の貝殻とは全く合わない特性を持ちます。そのことから、『よい相手とめぐり合い、仲睦むつまじく幸せに過ごせますように』との願いが、込められています。結婚式の祝い料理にもよく使われています。



### 【4年生 五味五感の体験学習】

日本では、五味といって、甘味・酸味・塩味・

苦味・旨味の5つの味があります。また、五感といって、目、耳、鼻、舌、皮膚の五感を通じて、外界の物事を感じる視、聴嗅、味、触の五つの感覚があります。

食べ物を食べて舌で味を感じ、色や形や大きさを目で見て、カリカリ・ポリポリという音を聞いて、匂いを鼻で嗅いで、手で触って感触を感じるという感覚を鋭くすることは重要なことです。この感覚を感じることが薄れた現在、振り返る機会となればと考えました。

「NPO 法人食育研究会Mogu Mogu」のみなさんにご協力いただき、4年生のみなさんのキラキラした体験学習となりました。



### 【3年生 すききらいしないでたべよう】

成長期のこの大切な時期に、食べ物が

体の中に入ってどうなるかについて知り、自分が生涯健康であるために、好き嫌いをしないで色々な物をバランス良く食べることの大切さを知ってもらいたいと思ひ実施しました。

子供の生活習慣病が増えています。また、栄養の偏りから味覚障害、便秘も増えています。様々な病気が、偏った食生活からおきています。

子供たちは、給食時には、家では食べられない野菜も、先生に励まされたり、お友達の影響をうけて、食べてしまえる場面もあります。

小学生生活が、一生のうちで一番偏食が治せる時期です。自分から進んで何でも食べてみようという、気持ちを持たせるように、ご家庭でも応援してあげてください。

