

# 3月 食育だより

令和6年3月1日(金)  
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。木の芽や花のつぼみがふくらみはじめています。

早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。学年のまとめ、そして旅立ちのための準備の月です。

それぞれの新しい扉を、4月から元気いっぱい開けられるように、学年最後の月を心残りなく過ごせるといいですね。



## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



ちらしずし



はまぐりのお吸い物



ひなあられ



ひなあられは、関東ではあられを砂糖でまぶしたもの、関東では醤油でまぶしたものを食べる人が多いです。

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られました。

# ひな祭り 3択クイズ



Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は?

- ① ぎく
- ② もも
- ③ うめ

Q2 ひな祭りにお供えるひしもちの色は、何を表しているでしょう?

- ① 昔の子どもが好きな色
- ② ひな人形の着物
- ③ 春の風景

Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう?

- ① こめ 米
- ② こむぎ 小麦
- ③ だいず 大豆

Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう?

- ① こどもの健やかな成長
- ② こめ 米がたくさんとれるように
- ③ お金がかせげるように

Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう?

- ① 金た糖
- ② おこしもん
- ③ うずまきもち

**こたえ** Q1=② (雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q2=① (うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q3=① (特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリの潮汁が作られる) Q4=① (①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)



# 祝

## 農林水産省 第8回食育活動表彰

食育活動表彰 教育等関係者の部 「消費・安全局長賞」を受賞しました。「牛島小学校のつながる食育」が評価され、受賞されます。表彰式は、6月1日（土曜日）第19回食育推進全国大会にて

### 4年生の食育 「五味五感の体験学習」

#### ○ 基本編

この授業を通して、今回、食べ物について様々な角度から考えてもらう機会をつくりました。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。あらためてその五味の確認をしました。

また、五感と言って、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の大切さを学びました。



#### ○ 応用編

旬の埼玉県産の大根を使って、「茹でただけの大根」の味と、「焼いた大根（焼き大根のチーズかけ）」の味を、食べ比べました。「焼いた大根（焼き大根のチーズかけ）」は、プロのシェフと一緒に、みんなで作りました。とても楽しく作ることができました。また、「焼いた大根（焼き大根のチーズかけ）」と相性のよいトマトのリゾットをシェフが作ってくれました。

今日は、色々な味にチャレンジしました。20歳までに、舌の上はどんどん発達します。これからも色々な味にふれて、味覚を楽しめる大人になりましょう。

保護物の皆様のボランティアをいただきまして、ありがとうございました。



### 1年生の食育 「おはし名人になろう」

日本人の食事のマナーとして身につけておきたいことはたくさんありますが、なかでもはしの使い方は、基本でありながら、習得が難しいものです。給食の時間でも、間違ったはしの持ち方をしている児童や、はしを使うのが面倒くさがってスプーンで食べている児童を見かけます。

授業では、おはし名人になるために、正しいはしの持ち方を一生懸命に練習しました。毎日の食事のなかで繰り返し練習を重ね、ご家庭でも意識していただきたいと思います。よろしくお願いいたします。



### 5年生の食育 「わかめの体験学習」

日本人の食事には、昔から、海藻類は大変なじみのあるものです。中でも「わかめ」は人気で、みそ汁の実の中でも上位に上がります。

今回、わかめの部位の特徴(茎はコリコリ、めかぶはヌルヌル)を体験してもらいました。わかめの有名な産地である三陸沖で採れた「わかめ」の原藻を見て、大きさにも驚き、触って、匂いを嗅いで、初めての経験の児童がほとんどでした。

また、わかめの色の変化の実験もし、発見もありました。食べ物を食べるまでには、多くの人々の苦労や努力に支えられていることを知り、「食」に関する感謝の気持ちや関心が高まればうれしいです。

