

# 食育便り NO.12

令和3年2月26日  
五島市立久賀小中学校  
文責：末留和恵

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける  
★配食サービスの活用  
★離れている家族とはオンラインで



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

## ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

### ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

### ひなあられ

関東地方では米粒形のポシ菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

### はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

### ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

# 1年間の給食を振り返りましょう!

あたらしい せいかつようしき  
「新しい生活様式」  
バージョン



この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。[ ]は、自由に書きましょう。

給食の前に  
しっかりと  
手を洗えた。

手を洗うときや、給食を  
配膳するときなど、前の人  
と間をあけて並べた。

給食当番のときに、  
身じたくを  
きちんと  
できた。

食べるとき以外、  
マスクをしていた。

「いただきます」  
「ごちそうさまでした」の  
あいさつが  
きちんとできた。

前を向いて、  
静かに食べられた。

よくかんで味わって  
食べることができた。

自分に必要な量を  
意識して、なるべく残さず  
食べられた。

給食を通して、  
[ ]  
が学べた。

## ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくりだされていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。