



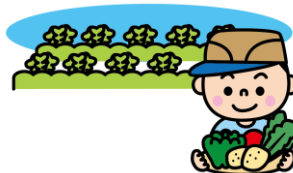
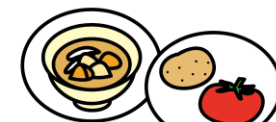
3月 食育だより

令和5年度 都留市立学校給食センター(禾生第一小学校) 栄養教諭：澁谷圭吾

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



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。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひなあられ



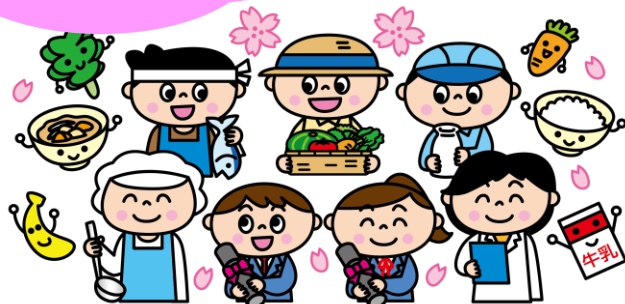
ひしもちの意味

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ていました。



中学3年生の
みなさん

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

おうちでも

「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



主食となる食べ物



「ごはん」「パン」「めん」といった、体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物がたくさんふくまれている食べ物。

主菜となるおもな食べ物



「肉」「魚」「卵」「大豆製品」といった、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさんふくまれている食べ物。

副菜となるおもな料理



「野菜」「きのこ」「海藻」といった体の調子を整えるビタミンや無機質がたくさんふくまれている食べ物。

汁物も副菜の1つです。野菜・きのこ・海そう・とうふや油あげ・みそなどの大豆製品をとることができます。また汁物は水分の補給にもなります。

※成長期の中学生は、できれば毎日牛乳や乳製品を食べてほしいです。日本人はカルシウム摂取が不足しがちですが、成長期の体には欠かせない大事な栄養素です。乳アレルギーのある人は、大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また、生のくだものを朝食やおやつにぜひ取り入れてください。



保護者の方へ

今年度の給食は3月22日（金）で終了します。今年度も大変お世話になりました。給食センター・給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を提供できるよう努めてきました。「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。栄養教諭による給食の時間の巡回指導の際には「苦手なものを食べられるようになったよ」「一口食べられたよ」といった声をたくさん聞くことができ、子どもたちが日々成長している姿を見ることができました。

今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食センター・給食室一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

ありがとうございました

