



3月 食育たより



中野区立中野第一小学校

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の日差しになってきました。今年度も残すところあとわずか。この1年間で、皆さんは心も体も大きく成長しましたね。苦手な食べ物を克服することができた人もいないのでしょうか。4月からはひとつ上の学年に進級します。何をするにも健康な体であることがとても大切です。ぜひ来年度もしっかり食べて、たくさん活躍してください。

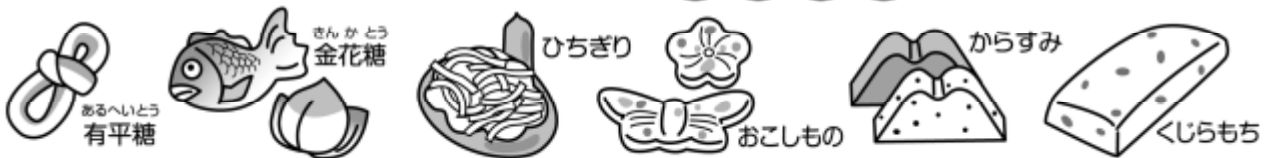
今の校舎、学年で給食を食べる日もわずかです。残りの一日一日を大切に過ごしていきましょう。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

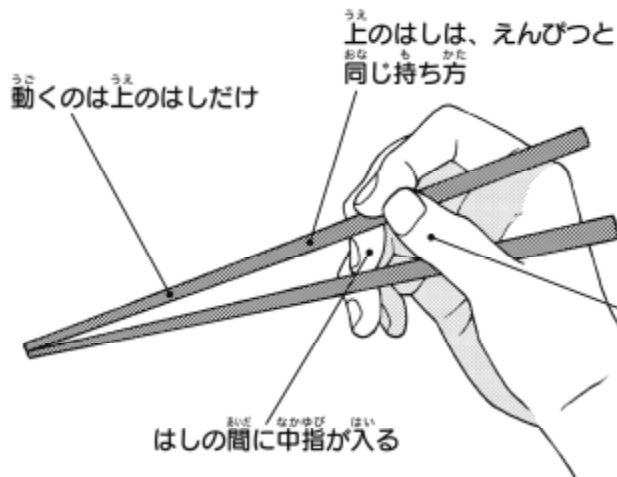
「ひな菓子」いろいろ



給食では前日2日の「ひなまつりこんだて」で、ひなあられを出します。



正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？ はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の姿も美しくなります。

親指は動かない

まだ持ち方に不安

がある人は、春休み

の間に練習して

みましょう！

朝ごはんづくりに挑戦！



春休みに家族のために朝ごはんづくりにチャレンジしましょう。献立を考える時は、給食を手本にします。また、前の日の夕ごはんが残ったものを使うと、食品ロスを減らすことができます。朝ごはんづくりのほかにも、買い物や食事の前の準備など、自分でできることを見つけてみましょう。

©少年写真新聞社2021

クイズ

タンポポの仲間は何でしょう？



- ①レタス
- ②キャベツ
- ③みずな

答えは①のレタス。

タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなども同じキク科の野菜です。タンポポの茎を折ると、切り口から白い液が出ますが、レタスも同じように切り口から白い液が出ます。キャベツとみずなは、なばなやはくさいなどと同じアブラナ科の植物です。

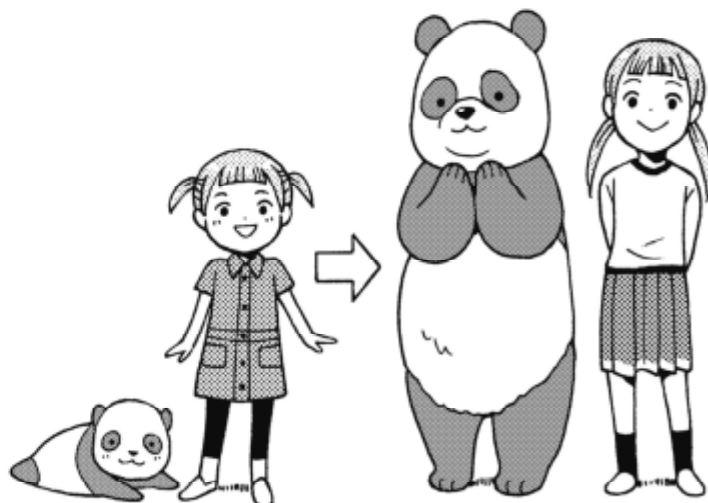
©少年写真新聞社2021

体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。

みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。

無理なダイエットなどをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまふこともあります。



©少年写真新聞社2021