



3月 食育たより

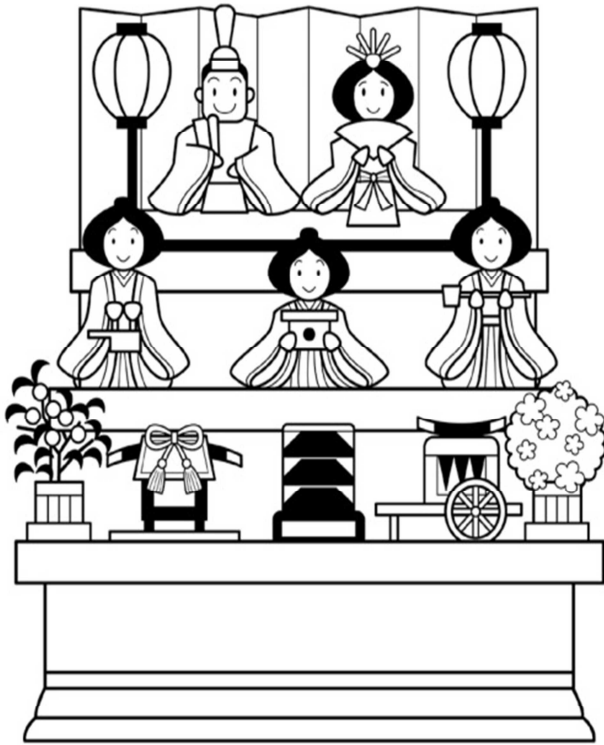
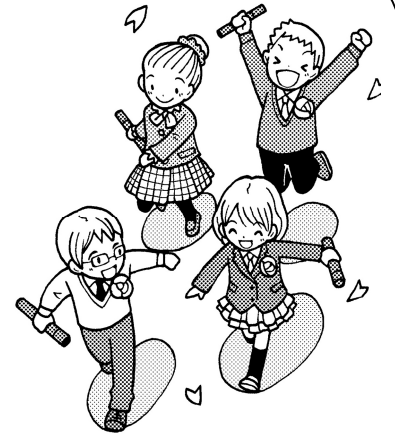


令和4年2月28日

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るのではないのでしょうか。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、元気いっぱいにご過ごしてください。

今のクラス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



あるへいとう
有平糖



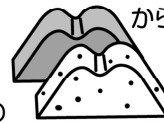
きんかとう
金花糖



ひちぎり



おこしもの



からすみ



くじらもち

給食では3日が「ひなまつりこんだて」となっています。おたのしみに。



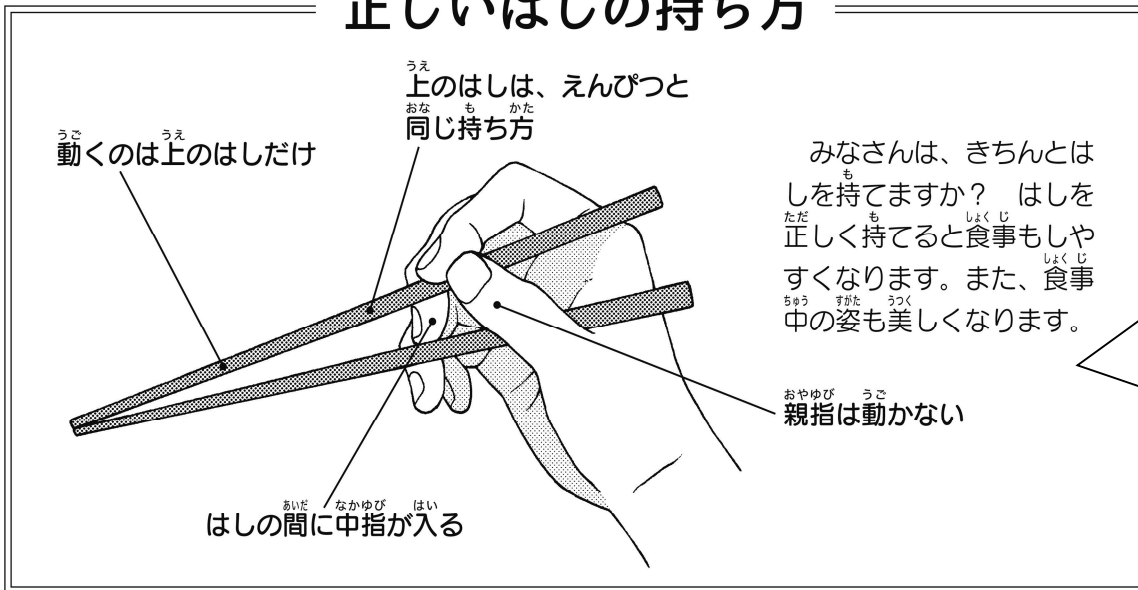


はしを使って美しく食べよう



はしは、日本の食事の道具として欠かすことができません。食べ物ははさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

正しいはしの持ち方

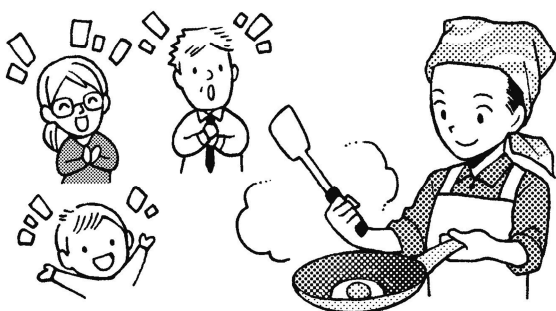


みなさんは、きちんとはしを持てますか？ はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の中の姿も美しくなります。

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。

クイズ

タンポポの仲間はどれでしょう？



- 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。