

食育だより 3月

令和6年3月1日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい半面、さみしさを感ずる季節でもあります。この一年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。今月、卒業式を迎える中学3年生のみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。(小学6年生のみなさんは、中学校でも給食が待っています!)最後までしっかり味わって食べて、元気に卒業式を迎えてください。そして、4月からのさらなる飛躍を願っています。

食べる、生きる!

人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんは下のどれに当てはまりますか?

腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、塩分などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすぐと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、噛む回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミン、無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養バランスも崩れがち。



頭で食べる

栄養バランスをよくとり、健康を守るための大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえて、いつも大体決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時期に自分に適切な量を食べられる。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓の上までいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるので常に興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。



3つそろえて春ラララ!

「春」という字は「三人の日」と書きます~

食事では「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。また朝昼夕、なるべく決まった時間に食べ、よい生活リズムをつくるのも元気に過ごすための秘けつです。

主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事とれないときはおやつで)



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、現在のようになひな祭りにな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、対になって貝殻でない形がぴつたり合わないため、「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。



「共食」で育む心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちが塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

共食をすることと関係していること




規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない




生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

