

給食だより 3月

令和6年2月29日

今年度も残り1か月を切りました。勉強や行事など、1年間の振り返りやまとめをする時期ですが、みなさんにとってどんな毎日でしたか？給食や日々の食事についても振り返ってみましょう！

*****4年生 へしこ作り*****

今年も4年生の総合的な学習の時間に、講師として向井護さんにきていただき、伊根の伝統的な保存食「へしこ」の作り方を教わりました。包丁を握り、魚を開くのは初めての経験だった児童もたくさんいましたが、しっかり説明を聞きながら、おいしいへしこができるように、楽しく取り組むことができました。



さばを開いて



しおづ 塩漬けにし、



あとは約1年間待ちます。
おいしくなるように、
みんなでおまじないをかけました！



1週間後、ぬかをまぶし、塩漬けのときに出た
「しえ」も入れて、本漬けをしました。

伊根町で昔から作られてきたへしこの作り方を教わり、より伊根町のことを学ぶ良い機会になったのではないかと思います。「家でもやってみたい！」という感想もありました！また、今年度は例年より多くのさばを漬けたので、たくさんのへしこができる予定です！今後も給食に使用しますので、おすすめのレシピなどありましたら、ぜひお聞かせください！

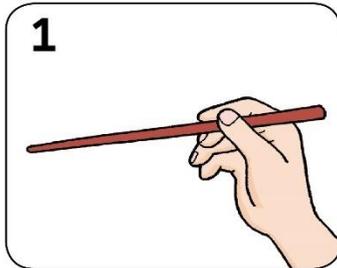


*** ** おはしの正しい持ち方 *** **

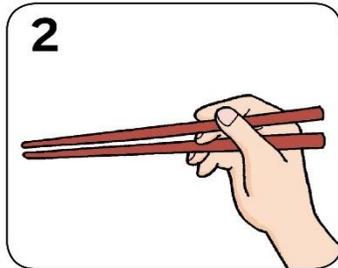
給食には、カルシウムや鉄分など、普通の食事では不足しがちな栄養素をたっぷり含んだ大豆がよく登場します。大豆は、おはしを正しく持てないと、食べづらい食材の1つです。そこで、おはしを正しく持って、大豆を食べられるように、正しい持ち方のイラストや練習用のおもちゃなどを設置すると、みんな楽しく練習をしていました！



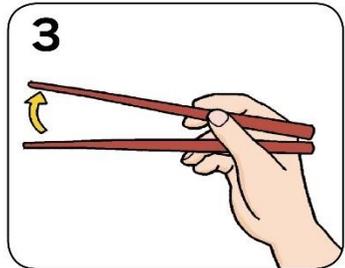
給食の時間だけでは、正しいおはしの持ち方を習得するのは、とても難しいです。ご家庭でも毎日の食事の中で、おはしの持ち方や食事のマナーなど、一緒に練習する時間を作っていただければと思います。



1
上のおはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



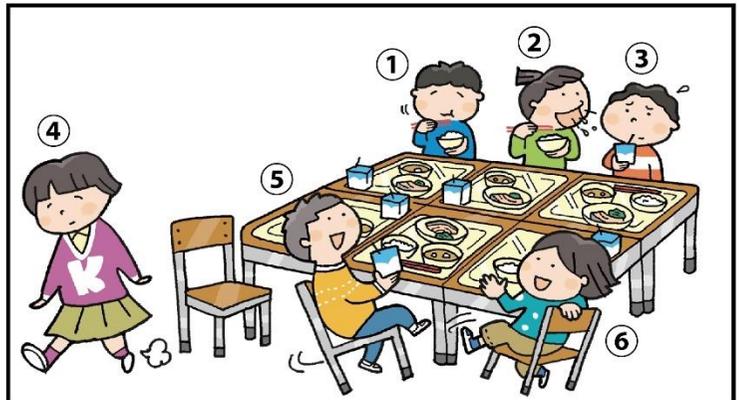
2
下のおはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3
親指を支点にして、中指で上のおはしを持ち上げ、上のおはしだけを動かしましょう。

マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え
⑤、⑥、②、④
②は口の中に食べ物が入ったま話をしています。中の食べ物が見えたり飛びんだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなりません。⑤、⑥はいすを揺らしてしまいます。後ろに倒れると危険です。

*** ** 3月の給食 *** **

3月1日 ひなまつり献立

3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりは、桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれます。ひなまつりの歴史は古く、平安時代までさかのぼります。3月上旬の巳の日に、災いを人形に移して、厄払いをする「上巳節」という風習がありました。一方、平安時代の上流の女の子の遊びとして、人形で遊ぶおままごとである「ひいな遊び」が流行していました。「ひいな」とはお人形のことで、風習とひいな遊びが結びついて、災いを移した紙人形を川に流して身を清める「流し雛」が生まれました。そこから、豪華なお雛さまを家に飾るようになり、女の子の災いを人形に受けてもらい、健やかな成長を願ってお祝いするようになったことが、ひなまつりの由来とされています。

参考：農林水産省ホームページ

ひなまつりの行事食といえば・・・?



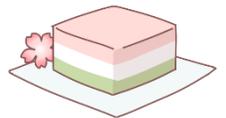
●ちらし寿司

給食では、昔から丹後地方でお祝いの日に作られる「ばら寿司」をいただきますよ！

●菱餅

桃、白、緑の3色で、桃は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康や長寿」を表す説と、桃は「桃の花」、白は「残雪」、緑は「若草」を表している説があります。雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の情景を表しているそうです。

給食では、菱餅に見立てた「ひし形三色ゼリー」をいただきますよ！



3月13日 6年生が考えた献立

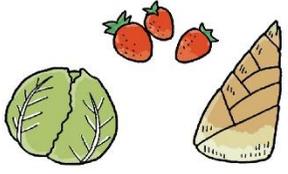
6年生はこれまでの学習で、栄養素や献立の立て方などを勉強しました。それを活かして、給食の献立を考えてくれました！自分たちが食べたいメニューに合わせて、主食・主菜・副菜がそろるように、そして料理の組合せも考えてくれました。メニューのポイントや献立の立て方は、6年生にも聞いてみてくださいね♪



***** 給食の時間をふりかえろう*****

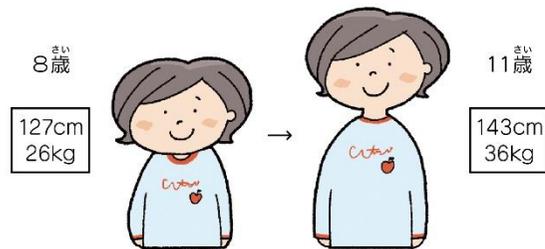
今年度の給食も残りわずかになりました。この1年間、給食を食べながら、様々な食に関することをまなぐことができました。給食の時間をふりかえって、来年度の目標を立ててみましょう！

できたものには☐にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p> 

***** 食事と成長*****

体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。