

3月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

3月は、卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。ご家庭でも1年間の食生活を振り返り、できたことに○をつけましょう。できなかったことは、来年度しっかり取り組みましょう。

1年間の食生活を振り返ってみよう

<p>① 食事の前後に、手を正しく洗うことができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② 窓を開けるなど換気をし、環境を整えることができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>③ 責任を持って給食当番の仕事ができた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>④ 感謝の気持ちを込めて、いただきます、ごちそうさまのあいさつができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑤ 給食を食べる時は、前を向いて静かに食することができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑥ よくかんで食することができた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑦ 正しいはしと食器の持ち方で食することができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑧ 正しい姿勢で食することができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑨ おうちの人のお手伝いをする事ができた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑩ 旬の食べ物を知ることができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑪ 地域の特産物や郷土料理について知ることができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑫ 適切なおやつとり方について知ることができた。</p>  <input type="checkbox"/>

1年間の行事食を振り返ってみよう

学校給食では、1年間を通して様々な行事食を取り入れています。令和3年度に松山市の学校給食に取り入れた行事食を振り返ってみましょう。

1学期	2学期	3学期
・入学式 松山鮓	・お月見 いもたき	・正月 きんとん
・八十八夜 茶飯	・秋祭り 松山鮓	・節分 節分豆
・入梅 梅ごはん	・和食の日 みそ汁	・ひな祭り ひなあられ
・七夕 そうめん汁	・冬至 かぼちゃのそぼろ煮	・卒業式 赤飯

◆◆ 3月3日は、ひな祭り ◆◆

「ひな祭り」とは、正式には「上巳の節句」と呼ばれ、江戸時代から大切にされてきた「五節句」のひとつで、女の子の健康と幸せを願う行事とされています。地域によっては、旧暦に合わせ、3月3日から1か月遅らせた4月3日に行われることがあります。3月の給食にも登場する、ひな祭りの行事食を紹介します。

◆◆ ひなあられ

ひなあられは、四季を意味する桃・緑・黄・白の4色で構成されていて、「一年を通して娘の幸せを祈る」という意味が込められています。

◆◆ ちらし寿司

寿司は「寿」と書くように、お祝いの席で食べられることが多い料理です。えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など縁起のよい食材を使用し、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼ぶとされ、昔から食べられています。

今月のこんだて紹介

大豆かりんとう

【材料】(小学校中学年4人分量) 【作り方】

- | | | |
|------|------|-----------------------|
| 煎り大豆 | 30g | ① 水、黒砂糖を溶かし、沸騰させる。 |
| 黒砂糖 | 6g | ② ①に煎り大豆を入れ、全体にからませる。 |
| 水 | 小さじ1 | ③ ②に片栗粉を振り入れる。 |
| 片栗粉 | 1g | |

