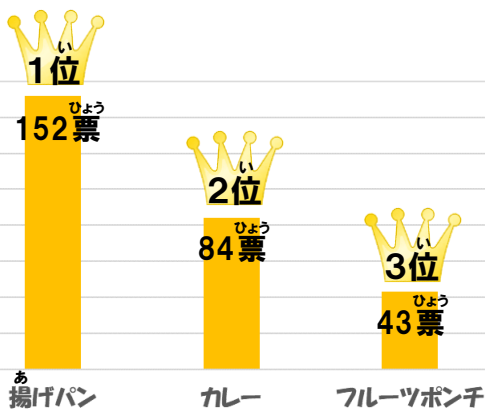


食育だより 令和5年度 3月号

志木市立志木第三小学校 栄養教諭 藤本 千尋

あと1か月もしないうちに、今のクラスで食べる給食は最後になります。それぞれひとつずつ学年が上がります、6年生のみなさんは、中学生になります。なかなか今までのようには会えなくなる人もいるかもしれません。みなさんの6年間の思い出の一つとして給食があったらうれしいなと思います。

もう一度食べたい！『リクエスト給食』



1年間のうち、もう一度食べたい給食を聞いてみたところ、こんな結果になりました。揚げパン大人気です。ラーメンやうどんなどの麺類も人気でした。ほかに、志木市ご当地グルメのミートライスや、くわいごはん、グリーンピースご飯、モウカザメの竜田揚げ、ハロウィントーストなど、様々なメニューが挙がりました。リクエストの多かった上位3つが3月に出るので、楽しみにしてくださいね。

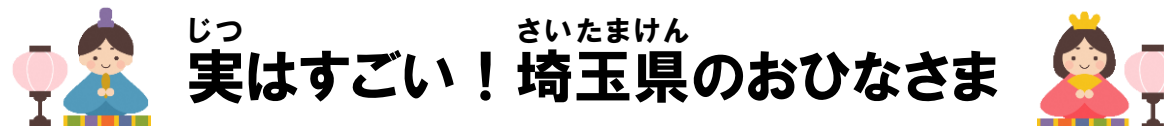
18日(月)のセレクトドリンクの実施について

事前に『牛乳』『コーヒー牛乳』『いちごオ・レ』『みかんジュース』『りんごジュース』の5種類から自分の飲みたいものを選びました。当日は、それぞれが選んだ飲み物が配られます。楽しみながら選ぶことで、主体的に選択する力を養うことを目的としています。

給食に牛乳が毎日出るのは、成長に必要な『カルシウム』をしっかりととるためです。骨の中のミネラル量を『骨量』といいます。骨量は、成長期の今しか増やすことはできず、大人になると減っていきます。今のうちに骨量を増やしておかないと、歳を取ってから骨粗しょう症という骨が弱くなる病気にかかりやすくなってしまいます。セレクトドリンクでは特別に牛乳以外のものが選べますが、普段はしっかりと牛乳を飲みましょう。ちなみにこの日は、カルシウムの多い食材である『大豆』『ほうれんそう』が『ほうれんそうとベーコンのソテー』に、『白花豆』『牛乳』『乳製品』が『白花豆のポタージュ』に使われています。

3月3日は上巳の節句

3月3日といえば、『ひなまつり』ですね。この日は、元々『上巳の節句』(『桃の節句』ともいいます。)と呼ばれていて、昔の中国では、この日に川で身を清めていました。これが平安時代に日本に伝わり、木や紙で作った人形に自分の厄(病気などの悪いもの)を移すという習わしや、貴族の女の子の人形遊び(ひいな遊び)が結びつき、川に人形を流してお祓いをする「流しびな」という儀式として定着しました。これが江戸時代に庶民にも広がり、人形を飾るといった現在の形になったといわれています。



実はすごい！埼玉県のおひなさま

実は、日本で1番ひな人形をたくさん作っているのは埼玉県です。みなさん知っていましたか？日本で作られているひな人形のうち、約半分は、さいたま市岩槻区と鴻巣市で作られています。

行事食には、どんなものを食べるの？

もしかしたら、みなさんが1番最初に思いつくのは『桜もち』かもしれませんが、しかし、本来ひな祭りや桜もちには何も関係がありません。それでも現代のひなまつりで桜もちが食べられることが多いのは、「桃色がひな祭りらしい」「子供の日に柏もちを食べるから」「ひしもちより食べやすい」等の理由があるとされています。本来ひな祭りや食べられる行事食は『ひしもち』『ひなあられ』『はまぐりのお吸い物』『ちらし寿司』です。それぞれに理由や特徴があるので、ご紹介します。

<p>ひしもち 下から緑(新芽)・白(雪)・桃色(桃の花)になっており、春の景色を表しています。</p>	<p>ひなあられ 関東では米粒型のポロン菓子、関西では丸型であられで作られています。4色は春夏秋冬を表しています。</p>	<p>はまぐりのお吸い物 はまぐりは対の貝殻でなければぴったりと合わないため、ただ一人と添い添えられるようにと願いを込めます。</p>	<p>ちらし寿司 おせち料理と同じように、えびやれんこんなど縁起の良い食べ物を使って彩りよく盛り付けます。</p>
---	--	--	--