

しょくいく 食育だより

れいわ ねんと 令和7年度
がつごう 3月号

しき しりつし きだいさんしょうがっこう
志木市立志木第三小学校
えいようきょうゆ ふじもと ちひろ
栄養教諭 藤本 千尋



さんしょう こ にがて た 三小の子たちの苦手な食べものは…

さんしょう きゅうしょく しょくいく かんたん
三小のみなさんに、給食と食育について簡単なアンケートをとりました。給食をすきと答えてくれた人がほとんどでしたが、苦手な食べものを聞いたところ、ピーマン・なす・魚…たくさん出てきました。低学年の方が苦手なものが多く、高学年になるにつれて減っているという結果です。この結果からは、おうちや学校で何度も食べているうちに食べ慣れていき、だんだん食べられるようになっていくということがわかります。また、様々な味に触れることで味覚が成長し、「苦手だったけど食べてみたらおいしく感じた」ということもあります。

にほん なか せかい 日本の中だけでなく、世界には食べたことのないとってもおいしいものがたくさんあります。食わず嫌いはもったいないと思いませんか？大人になった時、自分の出身地の郷土料理がおいしいと言ってもらえると嬉しくなります。同じように、外国の人とお話するときも、相手の国の料理と一緒に食べると仲良くなれます。たくさんのおいしい食べものや料理にチャレンジし、苦手なものを減らして、みなさんの人生がより豊かにより楽しくなるといいなと思います。給食でもおうちでも、ぜひひとくちはチャレンジして食べてみましょう。気づいたら食べられるようになっていくかもしれません。

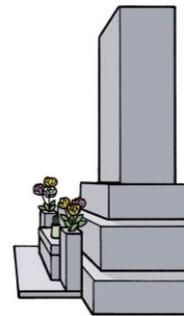
こんかい きゅうしょくいんかい 今回、給食委員会のみなさんが素敵な動画を作ってくれました。クラスでしっかり見てくれましたか？みんなが苦手で減らしがちな食べもの達からの声、届きましたか？苦手…と感じる食べものたちも、みなさんが元気に成長するために命をくれています。感謝してできるだけ残さず食べてあげてくださいね。



ことし はる ひがん がつ にち にち 今年の春のお彼岸は3月17日～23日です



お彼岸は、1年間に春と秋の2回あります。それぞれ春分と秋分の日を挟んだ1週間で、春は3月、秋は9月です。何をする日かというところ、ご先祖様を敬い、お墓参りなどをする日です。そして、ご先祖様が暮らしているあの世と、私たちが暮らしているこの世が1番近くなる日と考えられていたので、ご先祖様に対して感謝の気持ちを伝えるために『ぼたもち』や『おはぎ』をお供えします。ぼたもちとおはぎは、炊いたもち米をあんこで包んだ同じ食べものですが、食べる季節によって名前が変わります。



春には牡丹、秋には萩の花が咲くため、その花になぞらえて、それぞれ春のお彼岸には『ぼたもち』、秋のお彼岸には『おはぎ』を食べます。あんこに使われている小豆の赤い色には、悪いものを祓う力があると考えられていたので、災いを防いで家族円満を祈るために食べられてきました。秋分の日には給食でもおはぎを出しましたが、とっても大変なので、春分の日にはぼたもちは登場しません。ぜひ、おうちでぼたもち作りにチャレンジし、ご先祖様へ感謝を伝えて家族円満をお祈りしましょう。



すいはんき かんたん つく かた 炊飯器で簡単！ぼたもちの作り方

【材料】

- もち米…1カップ
- うるち米…1カップ
- 水…2合の線よりすこし少なめ
- あんこ…適量

- ①もち米とうるち米を合わせて洗い、ざるに開けて水を切る。
- ②炊飯器の内釜に入れて水を2合よりもやや少なめに入れる。
- ③1～2時間ほどおいてから普通の炊飯モードで炊く。
- ④炊き上がったら10分蒸らし、炊飯器のまま温かいうちに先に軽く水を付けたすりこぎでつぶす。
※米のつぶし加減は、半殺しと言われる少し粒が残った状態がおすすめです。
- ⑤手をよく洗い、水を少しつけて④を俵型に丸める。
※水を付けすぎるとべちゃっとするので注意。
- ⑥あんこをラップに広げ、その上に⑤を乗せて、ラップごと包む。

なが さむい 終わると、春を届けてくれる食べ物がたくさん出てきます。ほろ苦さやみずみずしさなどが特徴の春野菜や山菜・野草、春にたくさんとれる魚などがあります。新陳代謝を高めて冬の間にたまったものを体から出す栄養素が豊富なので、疲れをとって元気にしてくれます。

しょくたく はる とど た もの 食卓に春を届ける食べ物たち

