

ひごとに膨らみ始める草木の芽に、春の足音を感じます。  
早いもので1年のまとめの時期となりました。家庭での食生活やお手伝いなど、1年間を振り返り、反省・改善する良い機会としましょう。



「食」という字は、  
「人を良くする」と書きます。



## 給食を通してみなさんに伝えたいこと

給食は食に関する様々なことが学べます。食事マナーを身につけることが出来たり、安全、衛生に気をつけ食事の準備や片付けが出来たりします。また、郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることも出来ます。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。  
給食が食べられるという事に感謝をしながら、多くのことを学んで生活に活かしましょう。



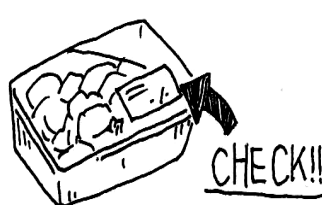
### ★食べるということ★

私たち人間にとって、生きていくために絶対必要なことが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほかに心を豊かにするためにも大切なはたらきをします。



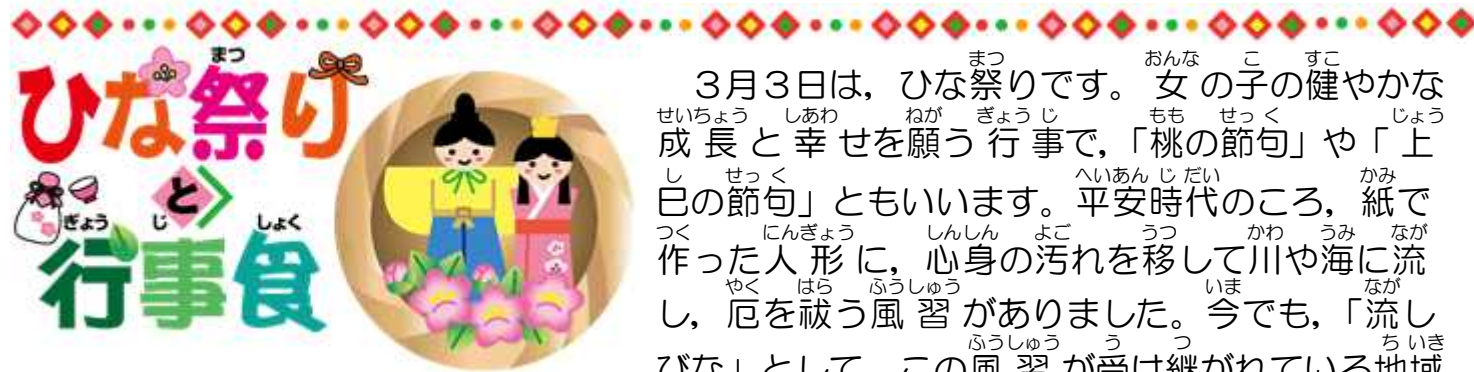
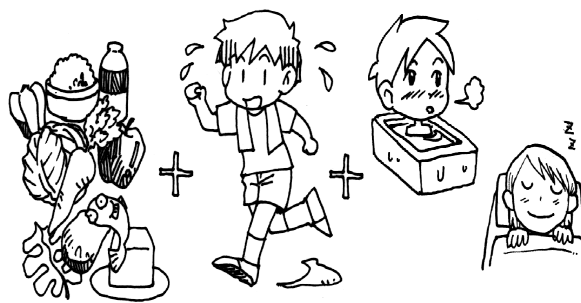
### ★体によい食べ物を選ぼう★

私たちの周りには色々な食べ物があります。しかしたくさん食べ物の中で、体によい食べ物を見分けることができますか？「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、良い食べ物を選び、ことのできる目や舌を養いましょう。



### ★頭で食べるということ★

高血圧、糖尿病、心疾患など日頃の生活習慣が大きく影響すると言われる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が必要かを考えながら、バランス良く食べることを心がけましょう。



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、心身の汚れを移して川や海に流し、厄を祓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ついて、現在のよう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、縁起の良い食べものが使われます。

### ひなあられ

関東地方では米型のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形がことなります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色づけられている特徴です。

### はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「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

厄を祓うとされる「よもぎ」入りの草餅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食が使われることが多いです。地域によって色や形は様々です。

## 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなります。1日3食をしっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。そのためには、日頃の生活を、もう一度見直してみましょう。



### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時  
運動をする時とその前後  
入浴の前後  
のどが渇く前に！