食育だより

2025年
3月号
甲斐市立竜王東小学校

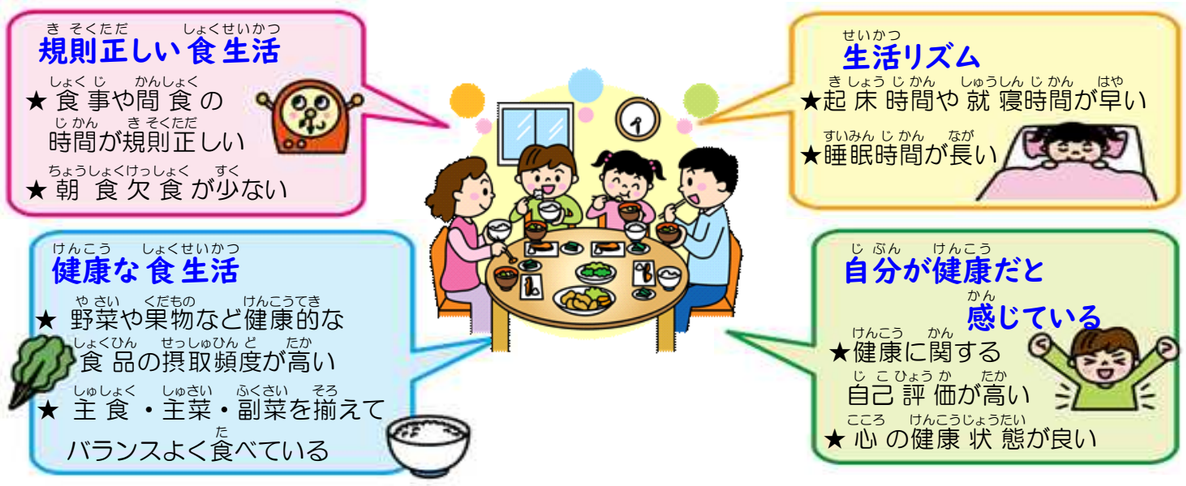
日ごとに膨らみ始める草木の芽に，春の足音を感じます。
早いもので１年のまとめの時期となりました。家庭での食生活やお手伝いなど，
１年間を振り返り，反省・改善する良い機会としましょう。

「共食」で育む　心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、〆誰かｾ と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

共食をすることと関係していること



こんなこ食をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。

ひな祭りと行事食

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変わ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のが特徴です。

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ますように」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。