



食育だより

毎月**19**日は、食育の日

令和5年3月9日(木)
八丈町立富士中学校
No.11 食育リーダー

3月の食育目標 自分の食生活を振り返ろう

今年度も、残すところあと1ヶ月となりました。みなさんはこの1年間、どのような食生活を送りましたか。正しい食生活を送ることで、元気に過ごすことができます。新年度良いスタートが切れるように食生活を振り返りましょう。

食事の前に、正しく手を洗っていますか？

新型コロナウイルスに限らず、他のウイルスや細菌の多くは口から体の中に侵入します。ウイルスや細菌から身を守るために、正しい手洗いが必要です。



協力して給食の準備をしましたか？

給食の準備がスムーズに行われると、給食を食べる時間を十分に確保でき、よくかんで食べるにつながります。給食当番の準備だけでなく、当番以外の人の協力も欠かせません。



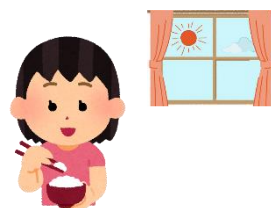
食事のマナーは守れましたか？

マナーは、一緒に食事をする人同士が互いに気持ちよく食事をするために大切です。ひじをついて食べる、口に食べ物が入ったまま話す、食器とスプーンなどが当たりカチャカチャ音を立てる等を避けるようにしましょう。



毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、体の機能が目覚めます。また、脳を活性化させ勉強に集中しやすくなります。



主食・主菜・副菜がそろった食事をとっていますか？

- 主食：ご飯、パン、麺類
- 主菜：魚、肉、卵、大豆の料理
- 副菜：野菜や海藻の料理

主食・主菜・副菜がそろくと、栄養バランスのとれた食事になります。



よくかんで食べていますか？

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

- 消化がよくなる
- 脳の働きが活発になる
- 食べ過ぎを防ぐ
- あごや歯が丈夫になる



3月の食文化

◆◆ひな祭り（3月3日）◆◆

ひな祭りは、「桃の節句」や「上巳（じょうし）の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う、江戸時代から続く行事です。平安時代、自分のけがれを紙の人形に移して川や海に流すことで厄をはらう習慣がありました。次第にこの人形が立派になり、子供たちのままごと遊びと結びついていき、現在のひな祭りへと変化していったと言われています。

【ひなあられ】



ひなあられは、四季を意味する「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていたり、雪の大地、木々の芽吹き、血と命を意味する「白、緑、桃色」の3色で構成されている場合があります。関東では砂糖で甘く味付けされている場合が多く、関西では塩や醤油で味付けされているという特徴があります。

【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です。ちらし寿司に入っているエビは「長寿」、豆は「健康にマメに働く」、れんこんは穴から先を見通せるから「先の見通しがきく」という意味が込められています。カラフルで華やか、子供も喜ぶごちそうとして、ごく最近からひな祭りに食べられるようになりました。

【はまぐりのお吸い物】

はまぐりは、対になっている同じ貝殻でなければぴったり形が合わないことから、「将来よい相手と出会えますように」という願いが込められて使われています。ひな祭りのほか、結婚式でも食べられることがあります。



◆◆お彼岸（3月18日～24日）◆◆

お彼岸は日本独自の仏教行事で、先祖を供養し感謝をささげる期間とされています。この期間にはお墓参りや法要などを行う習慣があります。お供物として、ぼたもちを作ることがあります。春には牡丹（ボタン）が咲くことから、季節の花にちなんで名前がつけられています。

【ぼたもち】



お彼岸にぼたもちをお供えするようになった理由は様々あるようですが、その1つとして、小豆の赤は魔除けの効果があると言われています。また、昔は貴重であった砂糖を使ったものを先祖にお供えすることで、感謝の気持ちを伝えることにつながるという意味があるそうです。