

給食だより

令和2年3月5日
港区立芝小学校
校長 齋藤 幸之介
栄養士 河野 恭子

早春そうしゅんの候こう、皆様みなさまにおかれましては益々御健勝ますますごけんしょうのことと御慶び申し上げます。平素より、
本校の教育活動ほんこう きょういくかつどうに御理解と御協力ごりかい ごきょうりよくを賜り、ありがとうございます。

今年度もあと1か月となりました。進学や進級しんがく しんきゅうをひかえた、まとめの時期しきです。ご家庭かてい
でも、1年間の食生活ねんかん しょくせいかつを振り返ったり、給食いしょくのことを話しあったりしてみてください。

食生活しょくせいかつを振り返ってみましょう

できている項目は口内に○を書いてみましょう



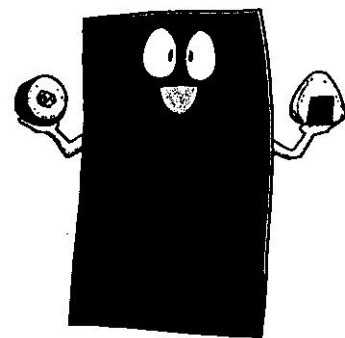
<input type="checkbox"/> <small>しょくじ まえ</small> 食事の前にせつげ て んで手をきれいに あら 洗う	<input type="checkbox"/> <small>はい</small> 配ぜんがきちんと できている	<input type="checkbox"/> <small>しょくじ</small> 食事のあいさつを きちんとしている	<input type="checkbox"/> <small>ただ も</small> はしを正しく持つ ことができる
<input type="checkbox"/> <small>た</small> よくかんで食べてい る	<input type="checkbox"/> <small>まわひと たの</small> 周りの人と楽しく しょく 食事をしている	<input type="checkbox"/> <small>た のこ</small> 食べ残さないよう どりょく に努力している	<input type="checkbox"/> <small>ぎょうじ とき た</small> 行事の時に食べる りょうり し 料理を知っている

おうちの方と一緒に確認かた いっしょ かくにんしてみましょう。
チェックがつかなかった項目こうもくはどうしてで
きていなかったのかをかんがえてみましょう。



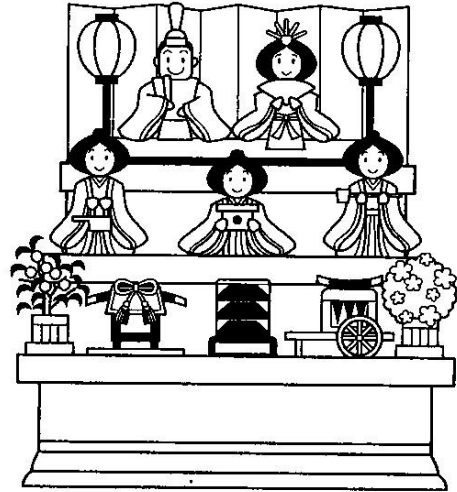
季節きせつの食べ物たもの のり

ふとま か
太巻きずしやおにぎりなどに欠かすことの
できないのりは、昔むかしから日本で食べられてい
る栄養えいようたっぷりの食べ物たものです。のりには食物しょくもつ
繊維せんいやビタミンA、B1、B2、C、鉄分てつぶんな
ども豊富ほうふに含まれています。とくにビタミン
B1はごはんをエネルギーかに変えるのに必要ひつよう
とされ、のりとごはんはまさに名コンビめいなの
です。



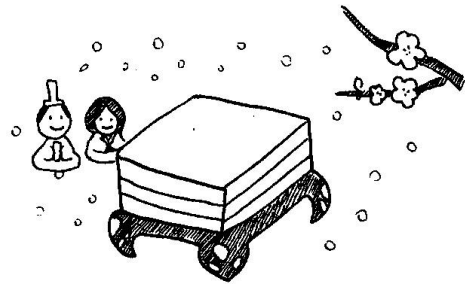
ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から
 伝わった上巳の行事（人の形に切った紙に災いや
 厄を移し、身代わりとして川に流す）と日本のひ
 いな遊び（公家の間で行われた）が合わさったも
 のと言われています。災いなどをはらうために、
 人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁や
 ひしもちなどを食べたりします。また古代中国で
 は、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、
 桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



ひしもち

3月3日のひな祭りには、ひしもちを
 お供えます。昔のお母さんたちが、子
 供たちが1年健康に過ごせるようにとの
 願いをこめて作ったのが始まりです。形
 はひし形で、冬から春への喜びを三色で
 表しています。赤は桃の花、緑は新緑、
 白は雪です。



春の野草

もうすぐ春です。新しい草の芽が、春を待ちきれずに、あちこちから顔を出しています。

<つくし>



はかまを
 にとって食べ
 る。頭の
 部分のかた
 いものがお
 いい。

<ぜんまい>



少し湿った所
 に生えていて、わ
 たをかぶったよう
 になっている。干
 してから食べると
 おいしい。

<わらび>



しだの仲間、首
 を曲げて土の
 中から出てくる。
 ゆでてあくぬき
 をしてから食べ
 る。

<よもぎ>



やわらかい
 葉をつんで草
 もちに使う。

<ふきのとう>



すがすがしい
 土と香りと、ほ
 ろ苦さがある。