

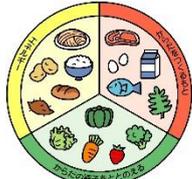
ねんかん ふ かえ 1年間を振り返ろう

今年度も残すところ、あと1か月となりました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の対策のために、前を向いて静かに食べることなど、給食のルールが今までと大きく変わりましたね。そのような中でも、手が届かなかった食べ物が少し食べられるようになったなど、成長できたことはありますか。また、給食当番の仕事は、しっかりできましたか。自分自身を振り返ってみましょう。

この1年間の食生活を
思い出して、

- (できた)
- △(ときどきできた)
- ×(できなかった)

の印をつけてみましょう。

<p>① 毎日朝ごはんを食べた。</p> 	<p>② 1日3食栄養バランスのよい食事がとれた。</p> 	<p>③ 食事の前後に、手洗いがしっかりできた。</p> 	
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	
<p>④ 食事のあいさつがきちんとできた。</p> 	<p>⑤ よくかんで食べるよう心がけた。</p> 	<p>⑥ 苦手な食べ物にも、チャレンジできた。</p> 	<p>⑦ 食事のマナーを守って食べることができた。</p> 
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>
<p>⑧ 協力して準備や後片付けができた。</p> 	<p>⑨ 食べ物に感謝して食べることができた。</p> 	<p>⑩ 前を向いて、静かに食べることができた。</p> 	<p>いくつ丸がつけられましたか？ 今年度できなかったことは、来年度の目標にしましょう。</p>
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>



ひな祭り

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けがれを移して川や海に流し、厄を払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付いて、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、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒の形をしたホシ菓子、関西地方では丸形のあられと、地域によって味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・貴・白」の4つの色が付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るように」という願いを込めて使われます。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もち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色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

四季を感じる和食

～家族で楽しむ和食の時間～

旬の食材を使い、四季を感じる

食べ物には、一番おいしくて栄養が豊富になる「旬」という時期があります。日本は四季(春夏秋冬)がはっきりしており、その季節ごとの旬の食材を味わう文化があります。また、お正月や節句など、特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。



器やかざりつけで四季を楽しむ

四季の花や葉で料理をかざりつけたり、季節に合った器を使ったりして、四季のうつろいや自然の美しさを表現することも和食の特徴の一つです。春は桜をあしらった器、夏はガラスの器、秋は紅葉や銀杏をあしらった器、冬は厚手の陶器や木製のぬくもりのある器などを使って季節感を演出して楽しんでみましょう。

