



食べてみんな元気

食育だより
令和6年3月号
知立市学校給食センター



小学校6年生、中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。入学した頃と比べ、心も体も大きく成長したと思います。学校では、日々の食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことなど、多くのことを学んだと思います。これからも、毎日の食生活を大切に、健康で充実した生活を送ってください。



「食育」チェックシート

みなさんはこの1年間、給食のルールやマナーを守って食事をすることができましたか。また、自分の健康を考えて食事をすることができましたか。1年間を振り返り、できたことに〇をつけましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>果物</p> <p>主食</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p>

3/3 ひな祭り



3月3日は、ひな祭り(桃の節句)です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。平安時代に、紙で作った人形を川や海に流し、厄を払う風習がありました。これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付き、現在のようなひな祭りになりました。

ひな祭りには、「ちらしずし」や「はまぐりの潮汁」などの料理でお祝います。西三河地域では、「いがまんじゅう」を食べる風習があります。小学校は1日、中学校は4日の給食に「いがまんじゅう」がでます。お楽しみに。



【いがまんじゅう】

※裏も読んでね。

はる さん さい 春の山菜クイズ

ただ
正しいのはどっち?

はる の やま さんさい
春に野山でとれる山菜
についてのクイズです。
AとB、どちらが正しい
のか考えて、正しい方
を○で囲みましょう。



Q1

くさ
つか
草もちに
使われるのは
どっち?



A



せり

B



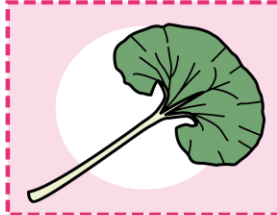
よもぎ

Q2

た
つぼみを食べる
「ふきのとう」、成長した
姿はどっち?



A



B

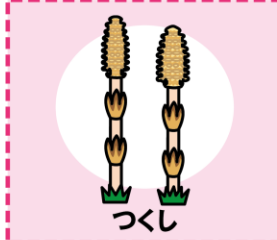


Q3

かん じ
なん よ
漢字で「独活」、
何と読む?



A



つくし

B



うど

Q4

わか め た
若い芽を食べる
「わらび」は
どっち?



A



B



Q5

はる さら
「春の皿には○○を
も
盛れ」ということわざ、
○○に入る言葉は?



A



にがみ
苦味

B



さんみ
酸味



- Q1...B よもぎをゆでてつぼして作る。せりはおひたしや鍋に入るとおいしい。
Q2...A Bはシダ植物のクサソテツで、若い芽の時は「こごみ」という山菜。
Q3...B つくしは「土筆」と書く。
Q4...B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。
Q5...A 春の山菜は苦い物が多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に
使おうという意味。

