



食べてみんな元気

食育だより
令和8年3月号
知立市学校給食センター



いくつかできたかな、1年間の食生活の振り返り

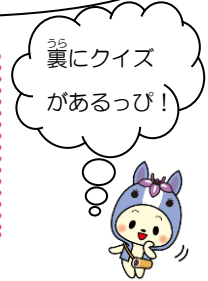
みなさんはこの1年間、給食のルールやマナーを守って食事をすることができましたか。また、自分の健康を考えて食事をすることができましたか。この1年を振り返り、「よくできたに○、時々できたに△、できなかったに×」をつけましょう。

<p>給食の前 て 手をきれいに あら 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは こころ 心を込めて い 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができたか？</p>
<p>よくかんで味わって た 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過 ごせましたか？</p>

地域に伝わるひな祭りの行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。「上巳の節句」が起源で、「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

西三河地域では、ひな祭りの行事食として、米粉を熱湯で練って、木型で成形し蒸した「おこしもん」や、あんこを米粉の生地で包み、赤・黄・緑色に染めたもち米を表面に付けた「いがまんじゅう」を食べる風習があります。給食では、3月2日にいがまんじゅうを提供します。



3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い？

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という？

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

こたえ Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③ Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①