



☆一年の食生活をふりかえろう☆

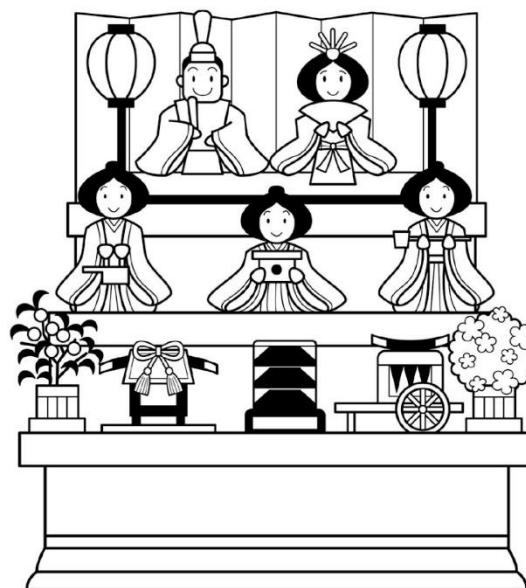
4月から中学校給食が始まり、もう1年になろうとしています。皆さんはこの1年間、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。自分自身をふりかえってみましょう。

<p>①朝ごはんを毎日食べた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>②残さず食べることができた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>③3つのグループの食品をバランスよく食べた。</p> <p>○ △ ×</p>
<p>④よい姿勢で食事ができた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑤食事のあいさつができた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑥よくかんで食べた。</p> <p>○ △ ×</p>
<p>⑦塩分・脂質・砂糖の多い菓子類は量を決めて食べた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑧苦手なものでもがんばって食べた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑨食事は誰かと一緒に食べた。</p> <p>○ △ ×</p>



それぞれ、○(できた)、△(時々できた)、×(できなかった)の印をつけてみましょう。

×がついたところは、来年度からがんばってみましょう。

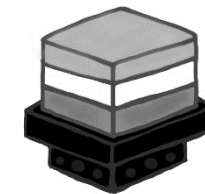


3月3日は桃の節句と言い、もとは中国から伝わった「上巳の行事」と日本の「ひいな遊び(公家の間で行われていた)」が合わさったものと言われています。災いなどを払うために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。

ひしもちなぜ3色なの？

ひしもちひな祭りの時に、ひな人形と一緒に供えられる四角い餅のことで、赤・白・緑の3色からなり、それぞれに意味が込められています。

赤は桃の花や太陽などを表し、悪いものをはらう力があるとされています。白は清らかな雪にたとえられています。そして緑には魔よけになるヨモギが使用され、大地から芽吹く緑を表すとされています。



はまぐりのうしお汁

はまぐりは一対の貝から以外にはぴったり合わさらないことから、仲のいい夫婦の象徴とされ、古くから嫁入り道具の一つとして使用されてきました。はまぐりのうしお汁には、一生ひとりの人と居られますように、という願いが込められています。



スプーンが必要な日は**3日、23日**です。
忘れずに持ってきましょう！



「人を良くする」と書いて「食」。

単に食べ物を食べるだけでなく、「食」について知るということも、健康にくらす助けになります。そんな「食」について教えてくれる本を紹介します。



「食べて始まる食卓のホネ探検 ゲッチョ

先生のホネコレクション」

少年写真新聞社
盛口 満：文・絵

皆さんは、魚を食べた後、残った骨をじっくり見たことがありますか？そんな小さな骨をよく見てみると、様々な形をしています。

この本は、そのような骨を持つ生き物がどのような姿なのか、その骨が体のどこにあるのかなどを教えてください。魚や肉は毎日の食卓によく出てくる食べ物ですが、元々はすべて海や陸でくらしていた生き物たちです。

食べ終えた骨を集めて元の生き物を形作ること、生き物の体のつくりの見事さや、いのちを食べているということに気づくことができます。



「栄養素キャラクター図鑑」

日本図書センター
監修 田中 明、蒲池 桂子



食べ物に含まれている栄養素はどれも大切ですが、その種類がたくさんありすぎて覚えにくいのが難点。

この本は、三大栄養素の糖質・たんぱく質・脂質から、鉄や銅などの微量ミネラルといったあらゆる栄養素をかわいいキャラクターにして紹介しています。

さらに、各栄養素の働きや、どんな食べ物に入っているのか、とりすぎたり不足するとどうなるかといったことなどもあわせて説明されているので、見ているだけで栄養についてたくさんを知ることができます。栄養素について知りたいときにオススメの本です。

あわせて読みたい！



「食品添加物キャラクター図鑑」

日本図書センター
監修 左巻 健男

キシリトールやクエン酸など、様々な食品添加物がキャラクターにして、どのような働きをしているのかを分かりやすく解説しています。