

3月給食だよ!



令和5年3月
朝日ヶ丘小学校

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子が見えます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事などに忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★起床時間や就寝時間が早い
- ★睡眠時間が長い



健康的な食生活

- ★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★健康に関する自己評価が高い
- ★心の健康状態が良い



春の山菜クイズ

正しいのはどっち?

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 草もちに使われるのはどっち?



A



せり

B



よもぎ



Q2 つぼみを食べる「ふきのとう」、成長した姿はどっち?



A



B



うど



Q3 漢字で「独活」、何と読む?



A



つくし

B



うど



Q4 若い芽を食べる「わらび」はどっち?



A



B



Q5 「春の皿には○○を盛れ」ということわざ、○○に入る言葉は?



A



苦味

B



酸味



- Q1…B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入れるとおいしい。
- 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。

