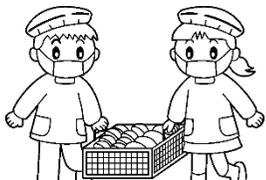
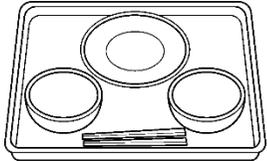


# 食育だより 3月号

川口市立朝日西小学校  
令和3年2月22日

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年をふり返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。

## 1年間の給食をふり返りましょう

<p>①手洗いを忘れずにできましたか</p> 	<p>②給食の準備を協力してできましたか</p> 	<p>③好ききらいなく食べましたか</p> 
<p>④よい姿勢で食べましたか</p> 	<p>⑤食べ物に感謝できましたか</p> 	<p>⑥あいさつを忘れずしましたか</p> 
<p>⑦後片づけがきちんとできましたか</p> 	<p>⑧はしを正しく使えましたか</p> 	<p>⑨残さず食べることができましたか</p> 

できていなかったところは改善し、よりよい給食の時間を過ごせるようにしましょう。



# おめでタッ

これからのシーズン、卒業、入学、進級などのお祝い事が続きます。高級な食材の代名詞として鯛がよくあげられ、『鯛の尾頭つき』といえ、ごちそうの代表的なものです。

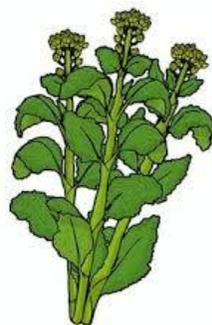
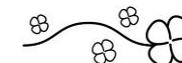
ほかに、どんなことわざがあるかな？

おいしくおめでたい魚である鯛を使ったことわざに、『鯛も一人はうまからず』があります。これは、いくら高級でおいしい鯛でも、一人で食べたのではそのおいしさはわからない、感じられないという意味です。お祝いの席だけでなく、普段からみんなで食卓を囲み、おいしさや喜びを分かち合いたいですね。



## 菜の花

春を味わう



きれいな菜の花が咲き始めます。あの黄色くかわいい花が咲く少し前のつぼみのころが、菜の花の味わい時です。

ふきのとうやたけのこ、つくし、たらの芽など、春の食べ物はほろ苦い味や渋みなど、少し大人の味がするものが多いです。菜の花もその一つ。さっとゆでて、ほろ苦さを味わってみてください。これを「春らしいな」と感じられたら、あなたの舌は大人の仲間入りです。

## 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

3月2日(火)の給食は、桃の節句の特別献立です！

献立：ひな寿司・牛乳・すまし汁・白ごまつくね・ひなあられ

