



# 3月食育だより



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。

この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとってがまんを強いられることも多かったのではないのでしょうか。

しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★離れている家族とはオンラインで



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

## 1年間をふりかえろう



## 《 今月の食に関するお話し♪ 》

### 「菜の花」

菜の花はアブラナ科で、3色のグループは緑色「体を整えるグループ」。五大栄養素は「ビタミン」。基礎食品群は3群の「緑黄色野菜」です。

めんえき力を高め、かぜ予防の効果が期待できます。鉄分が豊富なので、貧血気味の人におすすめの野菜です。春に収穫される野菜には冬の体から春の体へ目覚めさせる「苦み」が含まれている物が多くあります。

冬眠から目覚めた熊が一番最初に食べるものは「ふきのとう」だそうですよ。

3月3日の給食は「菜の花のごま和え」の献立です。春の味を食べてみてください。



### 「サンドイッチ」

3月13日は「サンドイッチの日」です。「313」と数字を並べると二つの「3」で「1」をサンド(はさむ)していますね。

サンドイッチは今から200年ほど前、イギリスの海軍大将ジョン・M・サンドイッチ伯爵が食事の時間も忘れてトランプゲームに全集中していたため、お腹がすいてもゲームは中断したくないと、パンの間におかずをはさんだ物をつくり、片手で食べつつ片手でゲームを続けたというのがはじまりとされています。(※ながら食べはいけませんね。まねしないようにしましょう!!)

給食では3月11日に、食パンとフルーツホイップの献立になっています。

はやりのフルーツサンドイッチを作ってみましょう♪

友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。

これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

## ご卒業おめでとうございます

