



ご入学・ご進級おめでとうございます

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。
本年度も、安全・安心はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれる
ようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

学校給食について

~こんなことに気をつけています

食材

- ☆**お米**は名寄市風連町で作られた「ななつぼし」で美深米穀小売組合を通して納品されます。給食センターで炊飯しています。
- ☆**パン**は美深の花月堂で作られています。
- ☆**麺**は名寄の東洋製麺製造です。
- ☆**農産物**は地元で収穫される野菜を積極的に取り入れています。
- ☆**牛乳**は毎日つきます。成長期に必要なカルシウムやタンパク質がたくさん含まれた大切な栄養源です。しっかり飲むことが大切です。

昨年度使用した地元食材

- ・アスパラ・コロッケ ・メロン ・白菜
- ・モッツアレラチーズ・じゃがいも・きゃべつ
- ・美深牛 ・美深産牛 ・作りみそ ・もち米

★ごはん ⇒ 月、木、金曜日

★カレー、丼もの ⇒ 水曜日

★麺 ⇒ 火曜日

★パン ⇒ 木曜日（隔週木曜日）

- ・自分が選んだパンが食べられる**大好きパン**や**アンコール献立**（もう一度食べたい献立）があります。

食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度とれるようにしています。



学校給食は生きた教材です。

※学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために大切な教材となります。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、野菜はすべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には最新の注意を払っています。



※箸やスプーンは各自持参になります。献立に合わせて持たせてください。



給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、子どもたちに安全な給食を提供するための大切な費用です。期日までに納入していただきますよう保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願ひ申し上げます。



期日までに納入をお願いします。



6月は「食育月間」です ~家族そろって食事をしましょう~

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは (食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を!

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい食べる力

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------



いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。 

花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物^{たぐい}が原因^{げんいん}となって、体^{からだ}にさまざまな症状^{しょうじょう}が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

＊花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 <p>カバノキ科 (シラカンバなど)</p>	 <p>リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど</p>	 <p>ヒノキ科 (スギ)</p>	 <p>トマト</p>	 <p>キク科 (ブタクサなど)</p>	 <p>メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど</p>
--	---	--	--	--	--





野菜料理を+1皿食べましょう。

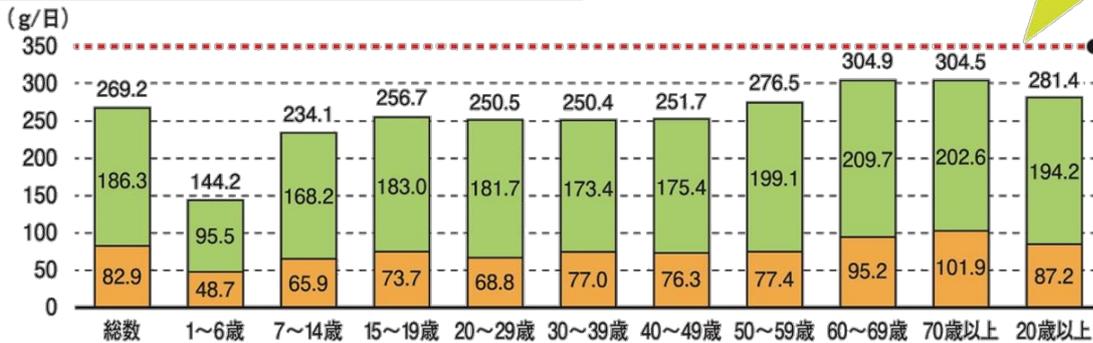


野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜120g）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

(再掲)

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物

細切りにのんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活性化し便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

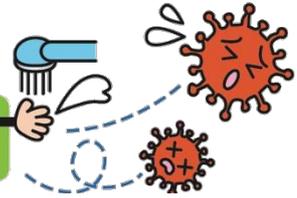


給食時間に気をつけたいポイントを「コロナに負けない」でまとめました。



新型**新型コロナウイルス感染症**に負けない!

給食時間の過ごし方



<p>こまめに換気しよう</p>	<p>窓やドアを開けて換気することで、 空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。</p> <p>空気中に漂うウイルスや細菌を外に出す</p> <p>換気</p>
<p>ろく(6)か所の手洗いを徹底しよう</p>	<p>手洗いは感染予防の基本です。せっけんをつけて、①手のひら②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手首の6か所をしっかりと丁寧に洗います。水で流したら清潔なハンカチやタオルでふきましょ。ハンカチやタオルの貸し借りはしません。</p>
<p>なるべくしゃべらず静かに食べよう</p>	<p>配膳は必要な時以外はしゃべりません。給食は前を向いて静かに食べます。食べ物を口に入れたら、口を閉じてよくかんで食べましょ。</p> <p>必要な時以外はしゃべらない</p>
<p>にんずう(人数)を減らして密集を防ごう</p>	<p>給食を受け取る際は、前の人と間をあけて並びましょ。後片付けは1人ずつ行います。片付けが終わったら手を洗いましょ。</p> <p>前の人と間をあけて</p> <p>後片付けは1人ずつ</p>
<p>ますく(マスク)を必ずつけよう</p>	<p>給食を食べる時以外は、マスクをして過ごします。「いただきます」の後に外し、食べ終わったらつけましょ。</p> <p>【マスクの外し方】 ゴムひもをつまんで外す。 【マスクのつけ方】 鼻と口の両方を覆い、ゴムひもを耳にかける。</p> <p>マスクの表面にはなるべく触らない</p>
<p>けんこう(健康)チェックを忘れずに!</p>	<p>給食当番の人は必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛、下痢、吐き気があるなど、体調が優れない場合は当番を交代してください。</p> <p>身じたくを整えて手をきれいに洗うことも忘れずに!</p>
<p>なんでも食べて元気な体をつくろう</p>	<p>いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食はなるべく残さずに食べましょ。</p>
<p>いちど(一度)配られた給食は戻さず食べよう</p>	<p>盛りつけられた給食の量を減らすことはできません。友達にあげたり、食べてもらったりしてもいけません。どうしても食べられない場合は、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。</p> <p>後片付けの時まで食缶には戻さない</p>



10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- ギンダラ
- レバー
- にんじん
- ウナギ
- ほうれん草
- など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

- 黒ごま
- ブルーベリー
- なす
- 紫キャベツ
- 黒豆
- など

目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く

パッ

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

ほっ

地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」



“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

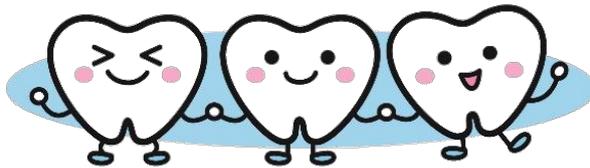
「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
------------------------------	---------------------	----------------------	----------------------

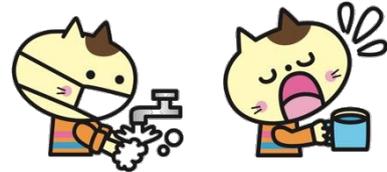
カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！





冬に多い食中毒

ノロウイルス



食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんので、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは24～48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1～2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。



感染したら、どうすればよいの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。



ノロウイルス食中毒予防の4原則



「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。



「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。



「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。



2度洗いが効果的。

「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

85～90℃、90秒以上



ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85～90℃、90秒以上が目安。



早いもので、今年も残すところあと2週間となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と
量を決めて
食べよう



食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう



冬野菜をたっぷり食べよう



今年は12月21日

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



学校給食アンケート結果

11月に行ったアンケート調査の結果をお知らせします。(回収率 96.8%)

【問1】給食はおいしいですか？	【問2】給食の量はどうか？	【問5】給食時間は楽しいですか？
①おいしい 70.0%	①多い 13.8%	①楽しい 48.7%
②ふつう 29.7%	②ちょうどよい 77.8%	②ふつう 46.3%
③おいしくない 0.3%	③少ない 8.4%	③楽しくない 5.0%
【問3】給食を残さず食べていますか？	【問4】【問3】で③を選んだ理由	
①全部食べる 49.5%	①嫌いなものがある 21人	④時間がない 16人
②ほとんど食べる 39.5%	②量が多い 6人	⑤おいしくない 1人
③残すことが多い 11.0%	③おなかがすかない 8人	

アンコール献立 結果発表

Best 7位までは必ず3学期の給食に取り入れます。

順位	献立名	ポイント	順位	献立名	ポイント	順位	献立名	ポイント		
1	きなこ揚げパン	290	27	スープカレー	12	50	白菜のなめ茸あえ	6		
2	カレー	253		ゆかりごはん			酢めし五目煮			
3	ラーメン	136	29	フルーツの生クリームあえ	11	55	みそおでん	5		
4	ゼリー	64		おこわ					鮭の香味揚げ	
	ハンバーグ		6		ヨーグルト		ほたてフライ			
6	大好きパン	56	32	ブロッコリーのおかかマヨあえ	10	59	鶏肉の朝鮮焼き	4		
7	海藻サラダ	55					フルーツ			ジャムパン
8	わかめごはん	45					ジョア			メロン
9	から揚げ	32		ミートスパゲティ		もち米コロッケ	4			
10	黒糖スライスパン	23	36	カツゲン	9	コロッケ				
11	フルーツのヨーグルトあえ	39				うどん		牛乳		
12	ほたてシチュー	22				ごぼうサラダ		65	ササミと野菜の梅サラダ	3
13	ピビンバ丼	21	41	親子丼	8	オイスターソース炒め				
14	梨(添田町)	19				アイス			あんパン	
	鶏肉の甘酢あん			16			青のりポテト		みそ汁	
16	豚キムチ	18	47	ラーメンサラダ	7	チョコパン	3			
17	プリン	17				フルーツサラダ			ハヤシライス	
	クレープ			14				野菜のナムル		ホッケ焼き魚
19	スライスパン	16		すき焼き丼	6	みかん	3			
	中華風サラダ		13			もやしとツナのあえもの			お吸い物	
21	プルコギ丼	14	50	コーンポタージュ	7	魚の梅煮				
	ハンバーガー		13			卵とコーンのスープ				
23	中華丼	13		ホイコーロー丼	6					
	カレーうどん			鮭のちゃんちゃん焼き						
	パン			フルーツポンチ						
	チーズドック			麻婆豆腐						

1位 3ポイント、
2位 2ポイント、
3位 1ポイント
で計算しています。

※3ポイント以上を発表しました。

1月18日の給食 ⇒ ごはん・牛乳・豚汁・ホッケフライ・中華風サラダ です。



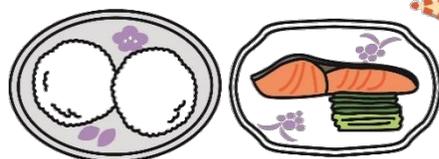
1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



明治22年
(1889年)



おにぎり 塩ヶケ 漬物

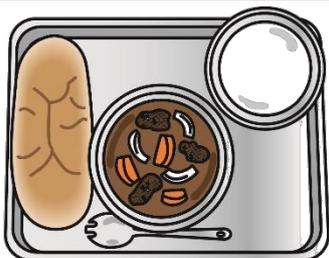
忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」と

しましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和25年
(1950年)



パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

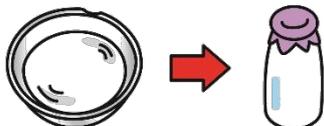
昭和38年
(1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年
(1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



昭和51年
(1976年)

米飯給食が正式に始まる



社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。



寒い時期にも...

水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

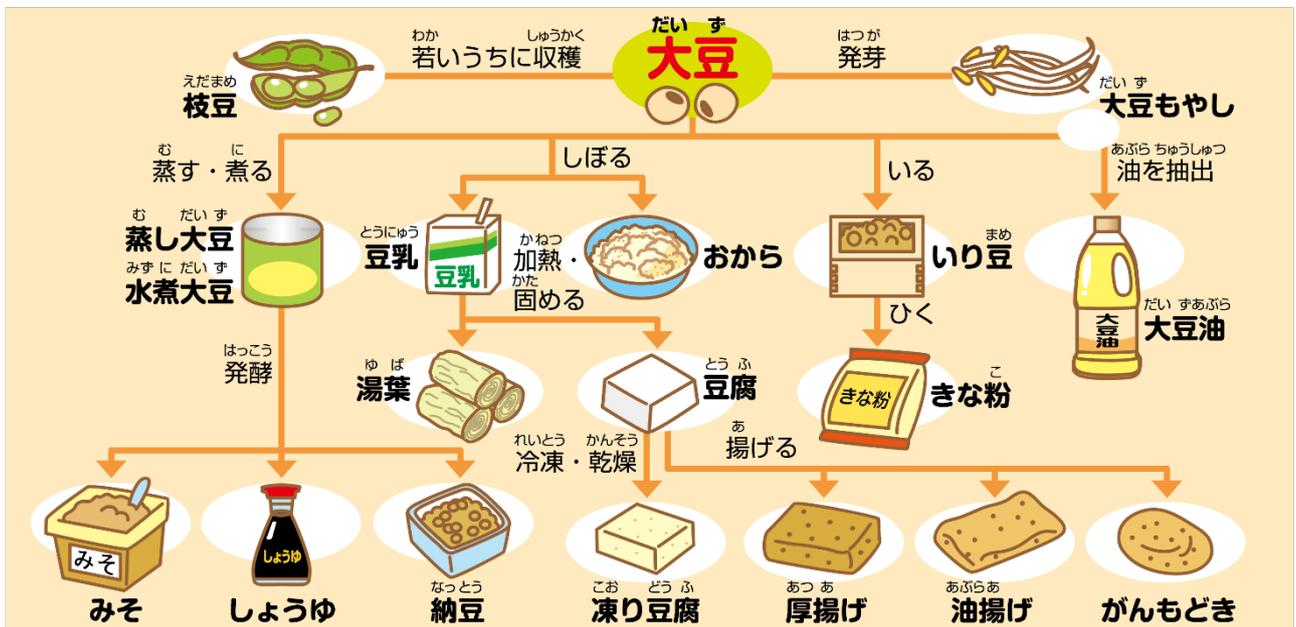
冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング



節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。





- ★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



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我慢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。



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？



ひな祭り と 行事食



3月3日は、ひな祭りで、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会うって幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。