

スクールランチ

3月



一年間、献立表やスクールランチでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。毎日の生活の参考にしていただけたでしょうか。

自分自身の生活を振り返り、規則正しい食生活を続けましょう。



一年間の食生活を振り返ろう！



早寝、早起き、朝ごはんを心掛けた。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。



好き嫌いせずに何でも食べた。

一つの食品で完璧なものはありません。食べ物を上手に組み合わせてバランスよく食べることが大切です。



よく噛んで食べることができた。

よく噛んで食べるとだ液がでてきて、虫歯予防になります。また、脳を刺激し、頭の働きをよくし、食べ物の味がよくわかります。



食べられることに感謝できた。

「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物への感謝の気持ち、食べ物を作っている人、料理を作っている人への感謝の気持ちをあらわすあいさつです。



マナーを守って食事をすることができた。

食事の前には石けんで手洗いをし、食事のときには椀を持つなど、美しく、気持ちの良い時間を過ごしましょう。

3/3 ひなまつり



ひな祭りの行事食といえば、ちらし寿司やひし餅、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などがあります。その一つひとつに、子ども達のすこやかな成長と幸せへの願いがこめられています。

ちらし寿司

海老は長生き、れんこんは見通しがきくなど縁起のよい具が祝いの席にふさわしく、卵や人参、菜の花など華やかな彩りが春を呼びます。



ひし餅

赤は桃の花の色で魔除け、白は雪で清らかさや長寿、緑は大地を表し、健康と厄除けを願うといわれています。



ひなあられ

もともとひし餅を細かく砕いて作られていました。関東地方では後に甘い米菓子に変わっていきました。



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ぴったりと合わないことから「よいパートナーに恵まれ、幸せになるように」と願います。



毎日食べよう 朝ごはん！



朝ごはんには、単に栄養をとるだけでなく、脳にエネルギーを補給し、活発に動かす働きがあります。また、食べるという行為が五感を刺激し、体を目覚めさせる働きもあります。さらに胃腸などの内臓を活発に働かせ血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。





『春』の訪れを味わおう









少しずつ暖かくなり、桜のつぼみもふくらみ始めてきました。ここでは春が旬の食材を紹介します。春の食材は、新陳代謝を活発にし、元気な身体へと回復させるパワーを持っています。また、独特の爽やかな香りと苦みをもつ「植物アルカロイド」には、体の中の老廃物を排出する作用があるとされています。今が旬のおいしい春の食材を味わいましょう。

春(3月～5月)が旬の食材



一年中店に並んでいる食材もありますが、ホントの旬は春！旬の食材を知って春を感じましょう！

<p>アスパラガス</p> <p>アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、胃腸を元気にしてくれる効果や、抗酸化作用があります。</p> 	<p>たけのこ</p> <p>たけのこには、グルタミン酸やアスパラギン酸を多く含んでいます。食物繊維も多く含んでいます。</p> 	<p>ひじき</p> <p>ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維が、たっぷり含まれています。</p> 
<p>春キャベツ</p> <p>キャベツにはビタミンC、B1、B2、U、葉酸などのビタミンが豊富に含まれています。「ビタミンU」は胃腸の粘膜組織を作って健康に保ち、壊れた組織を修復する働きがあるので、胃潰瘍などの病気を予防してくれます。</p> <p>また、肝機能を活発にしてくれる作用もあります。他にも、カルシウム、鉄、食物繊維も含まれていて、貧血や便秘予防をしてくれます。</p> 		
<p>新玉葱</p> <p>新玉葱はみずみずしく、独特の甘味があり、辛味が少ないことが特徴です。ビタミンB1や硫化アリルが含まれています。ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーとして分解するときに必要な成分です。硫化アリルは辛味成分で血液をサラサラにする効果があります。</p> 		
<p>鯖(さわら)</p> <p>鯖は高たんぱく質で、ビタミンB群やカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富です。EPA・DHAも豊富に含まれるので、血液サラサラ効果があります。鯖は、成長するにつれて名前が、「さごし(さごち)」→「やなぎ」→「さわら」と変わるので、「出世魚」とも言われます。大きくなると、1メートルを超える大きな魚です。</p> 		

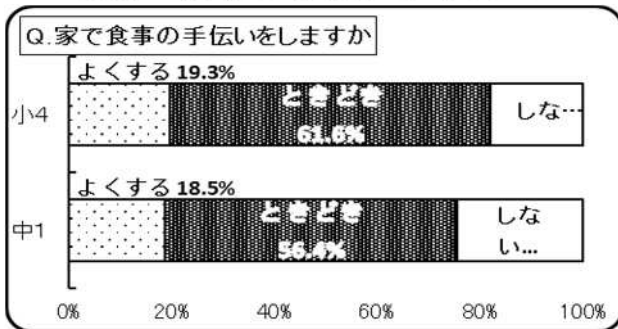
3月 御前崎市 “旬”の特産品



長ねぎ 長ねぎは、ビタミンB1・B2やビタミンCを豊富に含み、胃や腸の調子を整えてくれます。御前崎市では、砂地を利用し生産され、3月が収穫最盛期です。

小笠の食生活を考えよう

3月「食事の手伝い」について



小笠地区学校保健会
令和3年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 児童生徒3272名回答)

食事の準備や片づけなど、家族の一員として自覚をもって仕事を分担することで、生活力が身につきます。

また、「ありがとう」「助かったよ」の声かけで子どもたちの自己肯定感が増します。

心と時間に余裕があるときにはぜひ、一緒に食事の準備をしましょう。

