

# 3月 給食だより



## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## こんな「こ食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」の他、様々な「こ食」が問題となっています。これらは栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。

### 個食

同じ食卓で食べ  
ている物が違う



### 子食

子どもだけで  
食べる



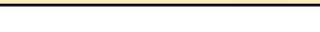
### 固食

同じ物ばかり  
食べる



### 小食

必要以上に食事  
量を制限する



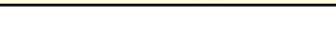
### 濃食

濃い味つけの物  
ばかり食べる



### 粉食

パンや麺類など、  
粉から作られた  
物ばかり食べる



## 春の山菜クイズ

ただ正しいのはどっち？



<p><b>Q1</b> 草もちにつかわれるのはどっち？</p>	<p><b>A</b> </p> <p>せり</p>	<p><b>B</b> </p> <p>よもぎ</p>
<p><b>Q2</b> つぼみを食べる「ふきのとう」、成長した姿はどっち？</p>	<p><b>A</b> </p>	<p><b>B</b> </p>
<p><b>Q3</b> 漢字で「独活」、何と読む？</p> <p>独活</p>	<p><b>A</b>  つくし</p>	<p><b>B</b>  うど</p>
<p><b>Q4</b> 若い芽を食べる「わらび」はどっち？</p>	<p><b>A</b>  わらび</p>	<p><b>B</b> </p>
<p><b>Q5</b> 「春の皿には〇〇を盛れ」ということわざ、〇〇に入る言葉は？</p>	<p><b>A</b>  にがみ 苦味</p>	<p><b>B</b>  さんみ 酸味</p>

**こたえ**

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 春の山菜はがいの多いけれど栄養が豊富なため、積極的に料理に使おうという意味。