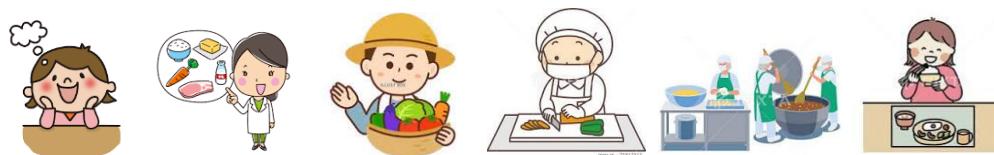


# 給食だより 3月

卒業や進級な、節目を迎える時期になりました。給食は「心と体が健康になるように」「安全でおいしい給食を食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？ 今年度のきゅしょくもあと少しで終わりです。この1年を振り返り、残りの日々の給食ををしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。



## 3月3日はひな祭り



女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは身代わりにして邪気を払う「流しふな」が起源とされます。行事食としてちらし寿司、ハマグリのお吸い物、ひし餅、ひなあられなど華やかな食べ物が並びます。



## ひし餅の豆知識

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色の餅をかさねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。また、緑色は健康・白色は清潔・桃色は魔除けの願いが込められています。



都立農産・南葛飾高等学校グループ

## 「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事などで忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

### 共食の効果

#### 規則正しい食生活

- ☆食事や間食の時間が規則正しい
- ☆朝食の欠食が少ない

#### 生活リズム

- ☆起床時間や就寝時間が早い
- ☆睡眠時間が長い

#### 共食をすることと関係していること



#### 健康な食生活

- ☆野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い



- ☆主食・主菜・副菜を揃えて、バランスよく食べている



#### 自分が健康だと感じている

- ☆健康に関する自己評価が高い
- ☆心の健康状態が良い

#### 家族みんなで家庭の仕事をしよう！

家庭の中では、年齢や立場の違う家族が協力して生活しています。家庭の仕事を食事作りや掃除などたくさんあります。自分でできることを増やしながら家族と協力して取り組みましょう。