



食育だより



令和4年度
十四山西部小学校

1年間の食生活をふりかえろう

寒さも和らぎ、暖かい春がすぐそこに来ています。さて、今年度もあとわずかになりました。この1年間をふりかえてみてどうでしたか？楽しく過ごせたという人、成長した1年だったと思う人など、人それぞれの思いがあると思います。また、学校給食を通していろいろなことを学んできました。そこで、1年間の食事のとり方やマナーなど自分の食生活をふりかえてみましょう。

- 朝ごはんを毎日しっかり食べることができた
- 間食は時間と量を決めて食べることができた
- 食事の前に石けんでしっかり手を洗うことができた
- 身だしなみをきちんと整え、給食当番の仕事をすることができた
- 正しい姿勢で、よく噛んで食べることができた
- 正しいはしと食器の持ち方で食べることができた
- 郷土料理や季節ごとの行事食を知り、味わって食べることができた
- 苦手な物でもチャレンジして食べることができた
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の

あいさつをすることができた

一年間の食生活をふりかえて、できたことに✓をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは来年度しっかり取り組みましょう。

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。





もも せっく 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」です。女の子の成長を祝う行事で、「ひなまつり」「上巳の節句」ともいわれます。桃の節句には、ちらし寿司や蛤のお吸い物、ひし餅などを食べる習慣があります。行事食には、旬の食べ物を食べることで多く、栄養をとる、季節の風物詩を味わうという意味でも大切なものです。これからも受け継いでいきましょう。



ちらし寿司



えび・豆・レンコンの3つの
具材は縁起物で長寿・マメ
に仕事・将来の見通しを表
します。

蛤のお吸い物



はまぐりは、対になる貝殻と
はピッタリ合わさることから、仲
の良い夫婦を表します。

ひなあられ



「ピンク・緑・黄色・白」
は四季を表しており、一年
を通して幸せに過ごせま
すようにという願いが込め
られています。

しろざけ 白酒



長寿と厄除け
という願いが込
められています。

ひし餅



桃：魔除け
白：子孫繁栄、長寿
緑：厄除け、健康
春の訪れを表して
いるとも言われます。



第11回 お祝いと食事

～家族で楽しむ

和食の時間～



みなさんは「ハレとケの日」という言葉を聞いたことがありますか？ハレの日は、「一生に一度のハレ舞台」という言葉で表すように、人生でのお祝いごとなどの非日常を指します。
逆に「ハレの日」と対する「ケの日」は日常を指します。詳しくみていきましょう。

ハレの日

ハレの日には晴れ着を着たり神聖な食べ物であるお餅や赤飯を食ったり、お酒を飲んでお祝いしたり、特別な日であることを示します。「晴れ姿」「晴れ着」など「ハレ」の気持ちをあらわした言葉がたくさんあります。



ケの日

ケは普段通りの生活を送る日ですが、日常生活の「ケ」がなく、毎日がお祭りの「ハレ」だったら、それはつまらないものになってしまうかもしれません。単調になりがちな生活に「ケジメ」をつけて「ハレ」の日を迎える。そうした物事の繰り返しで暮らしが成り立っています。