



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。準備や後片付けが早くなったり、食べられる物が増えたりと、昨年の4月に比べるとできることが増えたのではないのでしょうか？皆さんが少しでも給食を通して成長してくれていたら嬉しく思います。

## 3月3日 ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

※給食では、★の料理を出します。



★ ちらしずし



ハマグリ<sup>の</sup>潮汁



ひしもち



白酒



★ ひなあられ

『ちばの恵みでまんてん笑顔』 3月の旬 「菜の花」 ※3月3日の給食に出ます。

千葉県は、生産量が全国第1位です。主に南房総市、鋸南町、館山市で生産されています。1月～3月の冬から春先にかけて旬を迎え、春の訪れを告げる野菜です。菜の花は「なばな」や「花菜（はなな）」とも呼ばれ、アブラナ科の花芽で、同じ仲間に菜種油を取る為の品種もあります。また、ブロッコリーやカリフラワー、チンゲンサイ（タイサイ）やターツアイ、また、キャベツや白菜なども同じアブラナの仲間になります。

～おいしい菜の花の見分け方～

つぼみがとじていて  
緑色が鮮やか

切り口が乾きすぎて  
いない



葉がピンと張っていて  
色が濃い

葉や茎がやわらかく  
色鮮やかでみずみずしい

## ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいかもしれませんが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつられています。給食を通して学んだ、栄養のバランスだけではなく、地域の食文化や食事のマナーなど、これからも様々な場面で活かしていけるといいですね。



# 「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事です。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忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思います。ぜひ、家族や子ども食堂等で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 ..... 共食をすることと関係していること



### 規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



### 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



### 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



## こんな「こ食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「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。

できる範囲で“こ食”を避けられるといいですね。



<h3>個食</h3> <p>同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと</p> 	<h3>子食</h3> <p>子どもだけで食べること</p> 	<h3>固食</h3> <p>同じ物ばかり食べること</p> 
<h3>小食</h3> <p>必要以上に食事を制限すること</p> 	<h3>濃食</h3> <p>濃い味つけの物ばかり食べること</p> 	<h3>粉食</h3> <p>パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p> 

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年10月）」

※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成24年3月）」