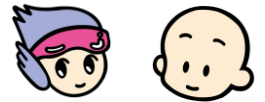


3月

# 食育だより



かみごおりちょうがっこうきゅうしょくセンター  
2024年 3月

きゅうしょく

## 給食から、どんなことを学びましたか？

まな

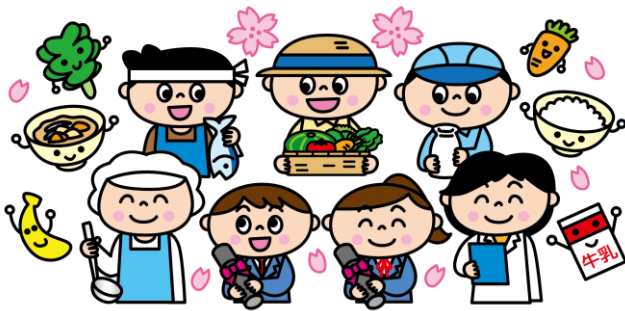
朝晩の冷えこみがだんだんと和らぎ、日差しの温かさには春の訪れを感じます。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？



卒業や進級などの節目をむかえる時期となりました。この1年をふり返りながら、給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってください。



## ご卒業おめでとうございます



心も体も成長中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことはとても大切です。食べることは一生続き、私たちの体は食べたもので作られています。給食を通して、学んだことを生かし、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

## 3/3 ひな祭り



1日には、ちらし寿司とひしもちが給食に登場！

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をする日本の伝統行事です。ひな人形をかざるようになったのは江戸時代で、もとは人形を身代わりにしてじゃ気をはらう「流しびな」でした。ひな祭りには、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどを食べてやく除けや健やかな成長を願います。



## ひしもちの意味

地域によってさまざまですが、「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が出て、桃の花がさくという、春の様子を表現しています。また、桃には魔除け、白には清らか、緑には健康の願いがこめられています。

た もの しゆん し き せつ あじ  
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



まいつき にち は しよくいく ひ です。 こんげつ は キャベツ と レタス です。

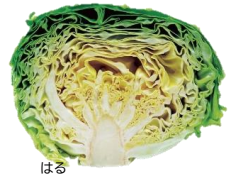
キャベツ

キャベツから発見された、胃のねんまくをじょう夫にするキャベジンや、体の調子を整えるビタミンC、血をサラサラにしたり、出血を止めたりするビタミンKなどがふくまれています。

冬キャベツは、葉がしっかりと巻いていて、あまみがあるので煮こみ料理に向いています。また、春キャベツは、巻きがゆるく、葉がやわらかいので、生食に向いています。



ふゆ キャベツ



はる キャベツ

かんしやうよう つた 観賞用として伝わってきた？

日本には、花だんに植える観賞用の葉ボタンとして、江戸時代にオランダ人から長崎に伝わりました。食用のキャベツは、明治時代以降に作られるようになりました。

なま やさい 生野菜として

キャベツは、そのまま生で食べることが多いですが、昔の日本では、薬味や大根おろしなど以外は、野菜を生で食べる習慣がありませんでした。しかし、明治時代中ごろに、ある洋食店がポークカツレツにキャベツのせん切りをそえたところ好評で、それ以降、生で食べられるようになりました。

レタス

目の働きを良くしたり、かぜをひきにくくするビタミンAに変わるカロテンや、体の調子を整えるビタミンC、体の中で酸化を防ぐビタミンEなどがふくまれています。淡色野菜である結球レタスよりも、緑黄色野菜であるリーフレタスの方が、多くの栄養があります。



なま え ゆらい 名前の由来

レタスは、ラテン語で乳を意味する言葉で、和名の「チシャ菜」も乳草が語源となっています。収穫の際に根元を切ると、くきから白い液体が出ることに由来しています。

レタスは丸くなかった？

レタスは、奈良時代、中国から“チシャ”として伝わりました。そのころのチシャは、今のように結球していませんでした。結球したレタスは、江戸時代末期から明治時代になって、アメリカやヨーロッパからやってきました。

こんげつ ちさんちしやう  
●●今月の地産地消●●

<p>かみごおりちやう 上郡町</p>	<p>チンゲン菜、ほうれん草、葉ねぎ、玉ねぎ、白菜 きゅうり、こまつな、しいたけ、キャベツ</p>
<p>ひやうごけん 兵庫県</p>	<p>マッシュルーム、レタス、もやし、豆腐、豚肉、とり肉、 たまご、チキンハム</p>



毎日の給食を Instagram で紹介しています。

