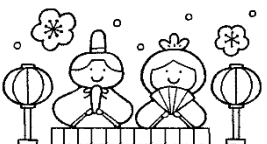


給食だより



令和5年3月号

輪島市学校給食町野共同調理場

木々や花が芽吹き始め、春の訪れを感じられる季節になりました。今月はいよいよ卒業式があります。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。ここからでも成長し、たくさんのお思い出ができたことと思います。この1年をふり返り、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。

1年間の食生活をふり返ろう！

①食事の前に、手洗いを きちんとしましたか？

手はいろいろなものに触れるので、体に悪さをする目に見えない細菌やウィルスがたくさんついています。手を洗わないで食事をすると、口などから体内に入って病気の原因になります。しっかり洗いましょう。



②よくかんで食べましたか？

よくかんで食べると、肥満の予防につながるとともに、歯並びをよくし、むし歯を防ぎます。よくかむことで、食べ物の消化も良くなり、脳の働きが活発になるので、一口食べたら30回くらいかむことがおすすめです。やわらかい食べ物だけでなく、食物せんいの多い、かみごたえのあるものも積極的に食べましょう。

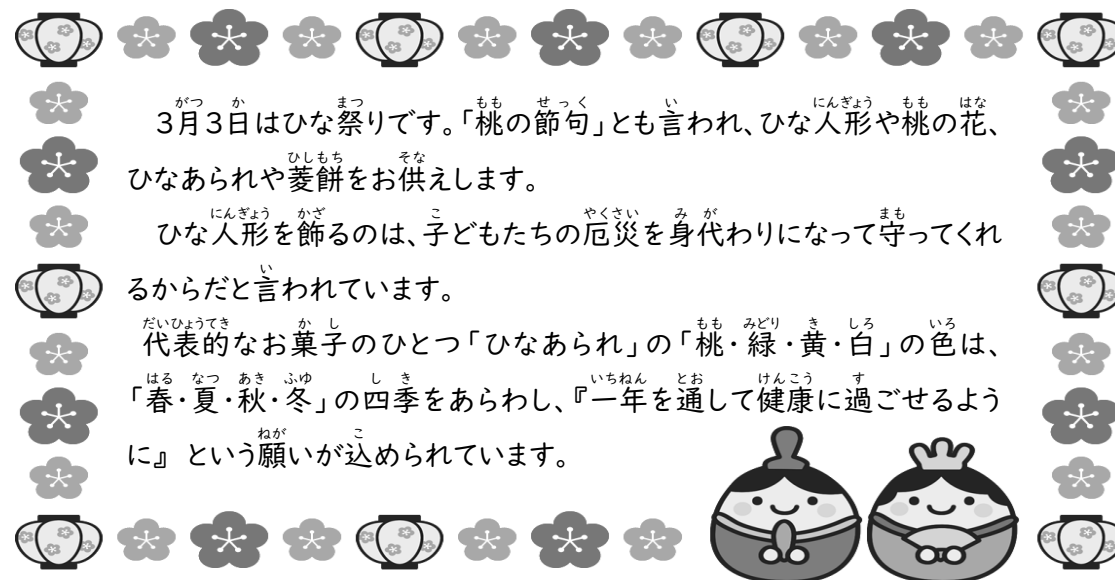


③感謝の気持ちをもって 「あいさつ」ができましたか？

私たちが何気なく毎日食べている食べ物は、もとはすべて懸命に生きていたものです。人間はそんな生物の大切な「命」をいただいて生きています。「いただきます」には、命への感謝の気持ちも込められています。また、手軽に身近な店で食材や食事を買える現代では忘れられがちですが、食事をいただくときは、その一皿にかけられた作り手の気持ちや苦労を考えながら、「ごちそうさま」を言いましょう。

④マナーを守って食べましたか？

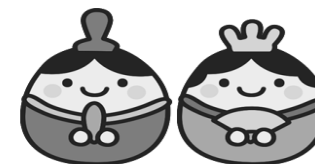
お茶わんなどを置いたまま食べるなど、前かがみの姿勢で食事をとると、消化吸収が悪くなることがあります。背筋を伸ばし、姿勢をよくして食べましょう。汁物以外は、食器に口をつけ、かきこむように食べると早食いのもとになり、見た目もよくありません。また、口に物を入れたまましゃべらず、よくかんできちんと飲み込んでからお話するようにしましょう。はしを上手に使えることもとても大切です。上のはしの持ち方は、鉛筆と同じなので、はしづかいが上達すると、字を上手に書けることにもつながります。



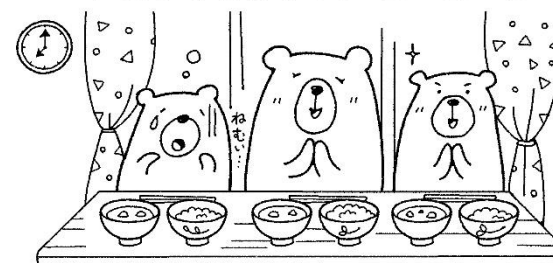
3月3日はひな祭りです。「桃の節句」とも言われ、ひな人形や桃の花、ひなあられや菱餅をお供えます。

ひな人形を飾るのは、子どもたちの厄災を身代わりになって守ってくれるからだと言われています。

代表的なお菓子のひとつ「ひなあられ」の「桃・緑・黄・白」の色は、「春・夏・秋・冬」の四季をあらわし、『一年を通して健康に過ごせるように』という願いが込められています。



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで、早起きをして、毎日、必ず朝食をとるようにしましょう。

今月使用予定の地元食材の紹介

- ・ほうれん草 … 町野産です。
輪島市農林水産課から無償提供していただきます。
- ・白菜、大根 … 町野産です。
地元の農家さんから仕入れています。
- ・干し椎茸 … 輪島市森林組合の原木椎茸です。

