

3月食育だより

令和4年3月
大山崎小学校



学年の最終月です。



3月に入り、この学級で食べる給食も残り13回になります。
新型コロナウイルスの第6波の影響で1、2月はなかなか学級全員が揃って給食を食べる機会が少ない日々が続きました。
この状況は続きそうですが、3月は学級全員が揃う日々が増えますように。

給食&食生活を振り返ろう♪



給食時間をふりかえて、できていたことにチェックを入れてみよう。

また、普段の食生活では、①朝ごはん食べていましたか？ ②おやつやジュースを食べ過ぎたり飲み過ぎたりしていませんか？ ③塩分をとり過ぎていませんか？

日頃から気を付けることの積み重ねが、未来の健康維持につながります。

「栄養士のひとりごと」

今年度の給食も残すところ少なくなりました。児童のみなさん、調理員さんへのお手紙ありがとうございました。

長期(1週間以上)休んでいる方に対する給食費については、対象者本人にご連絡し、振込にて返金する形になります。3学期につきましては、人数が多過ぎて業務が滞っております。学期末ぎりぎりになると思いますが、ご容赦ください。

今年度もお世話になりました。ありがとうございました。(栄養士 田中)



3月3日はひな祭りです。

大山崎町栄養士連絡会では、今年度「五節供に和食献立を取り入れましょう」をテーマに、節句の由来や行事食を紹介する資料を作成しました。3月3日の桃の節句の資料を紹介します。



大山崎町食育だより

～五節供に和食を～

大山崎町栄養士連絡会



3月3日
上巳の節句 号



五節供に和食を



3月3日は
上巳の節供

節句とは、もともと節供と書き、宮中で1年間の節目の日に天皇に供された食事を意味しました。なかでも縁起の良い奇数の重なる五節供は特に重要視されていました。

【ひな祭り】ともいわれます。

「上巳(じょうし)」とは、旧暦3月の上旬の「巳(み)」の日のことなので、最初から3日に限定されていたわけではありません。3月最初の巳の日に行っていた「上巳の節供」が、3月3日に固定されたのは中国の三国時代(3世紀半ばごろ)といわれます。「3」が重なるようになったため「重三(ちょうさん)の節供」ともいわれました。この日には川で禊(みそ)ぎをし、穢(けが)れを落とし、その後に宴会をしていました。

日本の「桃の節句」は中国の節会にならい、平安時代以前から始まり、貴族の子女の間で行われていましたが、江戸時代に、庶民の人形遊びと節供が結びついた行事になりました。

ひな祭りに食べたい和食

<ちらしずし>

現在ではひな祭りのご馳走の代表選手と考えられている「ちらし寿司」は、もともと行事食ではありませんでした。見た目が美しく華やかで、縁起の良い食材も散りばめることができるため、比較的最近、ひな祭りに食べるようになったようです。ちらし寿司の具に使われる蓮根(見通しがきく)や、海老(長生き)などはその例でしょう。



<蛤(はまぐり)のお吸い物>

「貝合せ」は、平安時代から伝わる日本の遊びです。蛤の貝殻は、対になっている貝殻以外は絶対にぴったりと合わないため、昔から、夫婦仲の良い象徴とされて、「貝合わせ」にも使われました。ひな祭りの時期は、蛤の旬。お吸い物に蛤を使うのは、相性の良い相手と出会って幸せに、という願いも込められているのです。



<ひし餅>

菱餅は、ひな祭りに飾られる雛人形へのお供え物になります。本来、雛人形は女の子の厄災を身代わりとして引き受けてもらうために飾るものです。つまり、雛人形に対する畏敬(いけい)の思いを込めた感謝の気持ちの表れが、菱餅を飾ることにつながっているとされています。

