



今年度もあとわずかとなりました。毎日の給食が、学校生活の楽しい思い出の一つになっていたらうれしく思います。この1年間、食と健康、食文化、食事のマナーなどについて食育だよりで紹介してきました。食について新しく発見したことや、自分なりに改善できたことはありましたか？

健康な生活を送るためには、毎日の食習慣が欠かせません。これからも食べることを大切に、自分の体を思いやる食生活を心がけていきましょう。

## 1年間の食生活を振り返ろう

食事は体をつくるだけでなく、心や生活を支える大切なものです。食事の役割を確認しながら、自分の食生活について振り返りましょう。

### 朝ごはんを食べることができましたか？

朝ごはんは、体や脳を目覚めさせ、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝は、体や脳のエネルギーが少なくなっている状態です。エネルギー不足のまま登校することがないように、朝ごはんを食べましょう。



### 感謝して食べることができましたか？

「いただきます」には、動物や植物の命をいただいていることへの感謝の気持ちが込められています。また、「ごちそうさま」には食事のために、関わってくださった多くの方々への感謝の意味があります。心をこめて、あいさつをしましょう。



### 食事のマナーを身に付けることができましたか？

正しいマナーがあるからこそ、食事はおいしく楽しい時間になります。一緒に食事をする人が気持ちよく過ごせるように、マナーを身に付けておくことはとても大切です。

お箸や茶碗の持ち方、食器の並べ方、正しい姿勢など、基本的なマナーは、食事を通して身に付けていきたいですね。



### 郷土料理や行事食など知ることができましたか？

金沢市には日本や世界に誇れる食がたくさんあります。私たちのご先祖様が工夫し、今に伝えられてきた地場産物や伝統のある郷土の味を、これからも伝え残していきたいですね。



# 3年生のみなさんへ



卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。「肉・魚と野菜の量のバランス」、「ごはんの量」など、給食の献立は成長期の皆さんにぜひ覚えてほしい食事の基本形です。



これからも、毎日の食事を大切にして、心身共に健康ですごしてくださいね。



## 3月3日は ひな祭り



ひな祭りとは、日本の女の子の健やかな成長と幸福を祈る行事です。もともとは「上巳の節句」と呼ばれ、平安時代から続く厄払いの風習がもとになっています。ひな祭りでは、雛人形を飾り、桃の花や菱餅を飾ることで、災いや悪いものを遠ざけ、幸せを呼び込むとされています。



**ちらし寿司**

大人になっても、食べるものに困らず、幸せに暮らせますようにと願いが込められています。



**はまぐりのお吸い物**

同じ貝がらとしか合わないことから、良い相手と結ばれますようにと願いが込められています。



**ひしもち**

赤には魔除け、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。



給食では、3月3日に「ひなまつりの献立」をいただきます。ちらしずし、たら天ぷら、沢煮椀、ももゼリーが登場します。

### 給食レシピ

#### <ちらしずし(具)>

##### 材料(4人分)

- 酢飯……………4人分
- れんこん……………10cm
- 酢……………小さじ2
- さとう……………小さじ2/3
- 塩……………少々
- 卵……………2個
- さとう……………小さじ1
- 油……………適量
- 干し椎茸……………4g
- にんじん……………1/3本
- うすあげ……………1/2枚
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- だし汁……………100ml

##### 作り方

- ① れんこん、にんじんを小さめのいちよう切りにする。
- ② うすあげを油抜きして、短冊切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻し、細切りにする。
- ④ 鍋に湯をわかし、れんこんをゆでて、水気を切る。Aを合わせた調味料に漬けておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、溶き卵にさとうを加えて炒め、いり卵を作る。
- ⑥ 鍋にだし汁を入れ、にんじん、干しいたけ、うすあげを煮る。やわらかくなったら、調味料を加えてさらに煮る。
- ⑦ ④、⑤、⑥を混ぜ合わせ、酢飯の上に盛り付ける。

グリーンピースや枝豆などの緑を加えると、彩りがよくなります！