

# 給食だより



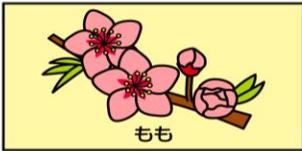
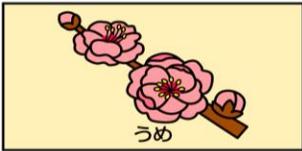
令和6年2月28日  
目黒区立大鳥中学校  
校長 小沢 進  
栄養士 福島 七愛

寒さが和らぎ、温くなる日も増えてきました。さて、今年度の給食も残り14回となりました。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も給食で過ごした時間がみなさんの思い出の一つになってくれれば嬉しいです。残りの日も給食をしっかりと食べ、元気な学校生活を送ってください。

## 3月3日は「ひな祭り(桃の節句)」です！

ひな祭りは、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、「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」ともいいます。現在のようにひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらし寿司やまぐりのお吸い物、ひし餅、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。以下のひな祭りクイズに挑戦し、理解を深めましょう。

### Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

- ①  ②  ③ 

### Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？

- ①  昔の子どもが好きな色
- ②  ひな人形の着物
- ③  春の風景

### Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう？

- ①  米
- ②  小麦
- ③  大豆

### Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？

- ①  子どもの健やかな成長
- ②  米がたくさんとれるように
- ③  お金がかせげるように

### Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？

- ①  金花糖
- ②  おごしもん
- ③  うずまきもち

①=② (雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) ③=① (うちみから作る、米) ④=① (特に女の子の健やかな成長を願って、ちらし寿司やハナドリ) の汁かけられる) ⑤=②(①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的な菓子)

## 生活習慣病の予防は今から始めましょう！

運動不足や夜型生活、糖分・脂質・塩分のとり過ぎなどの偏った食生活が原因となって肥満を招き、やがて高血圧・糖尿病・心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因となって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、以下のポイントについて確認してみましょう。



### ★生活習慣病を予防するポイント★

- ① 食べ過ぎない
- ② 朝食を毎日しっかりとる
- ③ 栄養バランスのとれた食事をする
- ④ 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかりとる
- ⑥ 食物繊維の多い食品をとる
- ⑦ よく噛んで食べる
- ⑧ 外遊びや運動を行う



## ★3年生のみなさんへ★

3年生のみなさんは4月から新しい生活が始まり、自身で食べるものを選んだり、調理したりする機会が増えていくかと思います。好きなものばかり食べるのではなく、まずは、主食・主菜・副菜がそろった食事を3食とるよう心がけてください。また、食品表示には原材料や栄養成分などが記載されているので、それらを参考にしながら食品を選択するようにしてみましょう。

