

# 3月給食たより



平成30年

## 食べることは生きること

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。人間の食べ方は、大きく分けて4つあるといわれています。みなさんは下のどれに当てはまりますか？新年度に向けて、自分の食生活を振り返りましょう。

**1 腹で食べる**

「おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。好きな時間に好きなだけ食べると、生活リズムも崩しやすい。

**2 口で食べる**

自分の好きなもの、好きな味つけのものばかり選んで食べる。栄養のバランスも崩れがちになる。

**3 頭で食べる**

食と健康は、密接に結びついている。栄養バランスを考え、ふさわしい時間に必要な分を選んで食べる。

**4 心で食べる**

食は、心の健康のもと。また、食べものが食卓に上るまでに、たくさんの方が関わっていることを考え、食べる。

春からそれぞれ新しい生活がスタートします。毎日の食事の積み重ねによって、自分の体はつくられ、明日の自分へとつながっていきます。腹や口だけで食べるのではなく、「頭」と「心」で食べる人でいてください。

## ひなまつり3択クイズ!

レベル★★

**Q1** ひなまつりにお供えする「ひなもち」は、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何をあらわしているのでしょうか?

① 子どもが好きな色  
② ひな人形の着物の色  
③ 春の風景の色

レベル★

**Q2** 「ひなあられ」は、主に何からできているのでしょうか?

① 米 ② 麦 ③ ごま

レベル★★

**Q3** ひなまつり料理の汁物によく使われ、2枚のからがピッタリと合う貝のことを何というのでしょうか?

① シジミ ② アサリ ③ ハマグリ

レベル★★★★

**Q4** 甘酒は、お正月やひなまつりなどの祝いによく飲まれますが、江戸時代には今とは違う理由で飲まれていました。それはどんな理由でしょうか?

① 骨を丈夫にする ② 夏バテ予防 ③ ダイエット

答えは下にあります。

## 3月1日はひなまつり給食です!

1日の給食「桃色ちらし寿司」は、いつものちらし寿司と違って、桃色をしています。黒豆と一緒に炊いたご飯に、酸性であるすし酢を混ぜることで、黒豆に含まれている「アントシアニン」という色素が反応し、桃色に変化するためです。1日の給食をお楽しみに!

～ 3月1日の給食 ～

- 桃色ちらし寿司
- 牛乳
- ゆばのすまし汁
- たこのから揚げ
- いんげんのごま和え
- ひしもち

Q1: 雲(白)の下に新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いている春の様子  
Q2: ① ② ③  
Q3: ① ② ③  
Q4: ④

【答え】Q1: ① Q2: ① Q3: ① Q4: ②