

宇治田原給食だより 3月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和8年3月

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春がすぐそこまできています。さて、今年度の給食も残りわずかとなりました。この1年間で、給食や食に関する取り組みを通じて学んだことがたくさんあると思います。「苦手なものが少し食べられるようになった!」「クラス全員で完食することができた!」など、気づかないうちに出来るようになったことも、たくさんあるのではないのでしょうか。そこで、今月は1年を振り返り、新年度に向けて新たな目標を立ててみてほしいと思います。

また、今月の給食は「今年度の給食で好評だった献立」や、「卒業・進級を祝う献立」を取り入れています。楽しい気持ちで会話をしながら、食べるのは『心の栄養』になります。充実した給食時間を過ごしてくださいね。

～「共食」で育む心の豊かさ～

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。学校給食も「共食」のひとつです。共食には、生活リズムを整えたり、食生活を改善するなど、さまざまな効果があります。『苦手なものやけど、なぜか給食では食べられるねん』という声を、子どもたちから耳にすることがありますが、実はこれも共食の効果によるものです。



給食時間中の様子を見ていると…、自分の苦手なものを周りの人たちがおいしそうに食べているのを見て、味に興味を持つようになり、給食中の会話から食べ物について知ることによって、「なんかおいしそうやし、体に良いんやったら、ひと口だけ食べてみようかな?」と食べること(行動)につながっているように感じます。これは、同じ時間に、同じクラスの人と、同じものを食べる学校給食の良さでもあると思っています。

近年では、共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、春休みに入ると家庭で食事をする機会が増えます。ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

◀ 共食を続けると、こんな効果がある!?! ▶



- 1 食事や間食の時間が規則正しくなり、朝食を抜くことが減る
- 2 起床時間や就寝時間が早くなり、睡眠時間が長くなる
- 3 いろんな食品を食べる機会が増え、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることを意識する
- 4 心の健康状態が良くなり、自分自身が健康だと感じるようになる

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

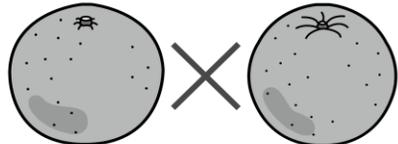
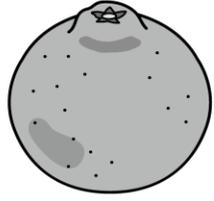
ひな祭りの食べ物

<h3>ひしもち</h3> <p>みどり、しろ、もも、桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。</p>	<h3>ひなあられ</h3> <p>もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。</p>	<h3>白 酒</h3> <p>桃の花びらを酒にひたした「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p>
<h3>ちらしずし</h3> <p>酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。</p>	<h3>はまぐりのうしお汁</h3> <p>はまぐりは、対になった貝殻でないこと、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。</p>	

各地のひな菓子

<p>おこしもん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり (京都府)</p>	<p>おいり (鳥取県)</p>
<p>からすみ (岐阜県)</p>	<p>くじらもち (山形県)</p>	<p>ひなまんじゅう (岩手県)</p>	<p>うずまきもち (香川県)</p>

しらぬい



清見 ポンカン

清見は「宮川早生(温州みかん)」と「トロビタオレンジ」の交雑種、ポンカンはインドが原産とされる柑橘類です。

冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出っ張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています。

なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたものだけがこの名で販売されます。※農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」

アイスランド

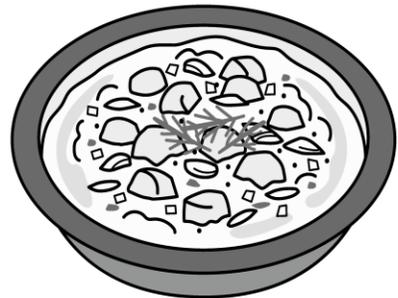


正式名称: アイスランド 面積: 10.3万km²(北海道+4国ほど)
人口: 約39万3,160人(アイスランド統計局2025年第3四半期) 首都: レイキャビク

ヨーロッパの北部、北大西洋のほぼ中央に位置する島国で、ノルウェー、スウェーデン、デンマーク、フィンランドと合わせて「北欧5カ国」と呼ばれます。アイスランドという名前前から厳しい寒さを想像しますが、「火と氷の島」ともいわれるように、火山活動が活発なことから、近海を流れる暖流のおかげで緯度が高いわりに穏やかな気候です。国土の約11%が氷河に覆われ、夏には一日中太陽が沈まない白夜を、冬にはオーロラを見ることができ、観光地としても人気です。また、世界有数の漁場に恵まれ、タラ、サケ、ニシンなど、さまざまな魚介類がとれます。タラを干した「ハルズフィスクル」は伝統的な保存食で、バターを塗って食べるのが定番です。漁業のほかに、羊を中心とした牧畜も盛んで、羊の肉や乳製品は食卓に欠かせません。

ハンギキョート

ラム(子羊の肉)の燻製。



ブロックフィスクル

白身魚とじゃがいものグラタン。

1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

- めいろのルール**
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 - ②同じ道を通らないこと。
 - ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食のあいさつができましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか?
食べられた...5点
まあまあ食べられた...3点
食べられなかった...0点

Q. 給食の前をしっかり手を洗えましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 給食当番を協力してできましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. よくかんで食べることができましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 給食時間を楽しめましたか?
とても楽しめた...5点
まあまあ楽しめた...3点
あまり楽しめなかった...0点

ゴール

計算式

[] = [] 点

- 35点~40点... よくがんばりました!**
すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 25点~34点... よくできました!**
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 15点~24点... もう少しがんばろう!**
給食の時間、楽しくすごせていますか? 次は、「これだけががんばろう!」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 0点~14点... もっとがんばろう!**
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!