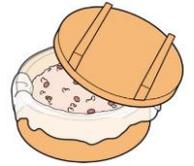


## 今年度も残りわずかとなりました。

桜のつぼみが日に日にふくらみ、風が春めいてきました。今年度もあとひと月です。卒業や入学・進級と、春は多くの方が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もちろん小豆（またはささげ）の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。



3月14日に登場予定  
「お赤飯」

## 食べる、生きる！

人間の食べ方には大きく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？

●**口で食べる**：自分の好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、噛む回数も減る。健康に欠かせないビタミン・無機質が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがちになる。

●**腹で食べる**：「とりあえずお腹がいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、塩分のとりすぎにつながりやすい。小腹がすぐとおやつをとるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。

●**頭で食べる**：学校で学んだ栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえて時間で食べる。食事と健康の強いつながりもよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量が食べられる。

●**心で食べる**：食べ物は自然の恵みで、食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝している。食に対する興味や関心が高く、マナーを守って食べている。



口で食べる



はら腹で食べる



頭で食べる



心で食べる

### ～給食を通してみなさんに伝えたいこと～



給食は食に関する様々なことが学べます。食事マナーを身につけることができたり、栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片付けができたり、また郷土食や行事食、地域でとれる食材についても知ることができます。

成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食を通して多くのことを学び、生活に生かしていきましょう。



3月3日は桃の節句

## ちらしずしのお話



Q 岡山県では豪華なちらしずしが作られますが、作られるようになったきっかけは次のうちどれでしょう？

- ①殿様に「おかずは一皿にせよ」と命令されたが、たまには具たくさんでぜいたくしたかったから
- ②お姫様が食べるきれいな料理を作らなくてはいけなかったから
- ③お米がたくさん収穫でき、大勢で食べられる料理にしたかったから

A 答えは・・・①

岡山県のちらしずしは「ばらずし」とも言いますが、江戸時代、岡山藩主の池田光政が「食事は一汁一菜にすべし」という命令を出したのが始まりといわれています。これは、汁物は一つ、おかずは一つにと、食べ物を節約するためのものでした。けれどもお祭りのときぐらいはぜいたくしたいと思った人々が「これならお皿の数は一つだ」と、山や海の食材をご飯に混ぜて作り、ちらしずしが生まれました。

ひとこと (給食への感想・ご意見等がありましたらお寄せください)

年 組

(給食だより掲載時の名前の公開について 可 ・ 不可)