

今年度も残りわずかとなりました。

寒い日が続きますが、桜のつぼみは日に日にふくらみ、春の訪れを感じさせます。今年度もあとひと月です。3月は学年の締めくくりの月。体調の管理に気をつけ、残りの日々をよい思い出でいっぱいになりたいですね。



食べる、生きる！

人間の食べ方は、大きく4つあるといわれています。みなさんは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いので、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、栄養バランスも不足しがちになる。



○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・塩分のとりすぎになりやすい。小腹がすぐとおやつを食べ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、なるべく決まった時間で食べる。食事と健康の強いつながりがわかっているため、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、食卓に上がるまでにいろいろな人に支えられていることにいつも感謝している。食に関する興味や関心が高く、マナーを守って食べている。



3月17日に登場予定

お赤飯のお話

お祝いのときの食べ物といえばお赤飯。では、なぜお祝いのときにはお赤飯を食べるようになったのでしょうか？

- ①お祝いの席に出すごはんなので、紅白を表しているから
- ②赤い色が好きな殿様のために作られたから
- ③赤い色には悪いものを取り除く力があると信じられていたから

A 答えは・・・③

お赤飯は、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たので、もともとはお米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする風習があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。そこから、季節の節目に食べられるようになり、やがてはお祝いの席で食べられるようになりました。

最近では、お祝いの席で食べられる他に、栄養価が高いことから缶詰などに加工されて非常食としても用いられるようになりました。

