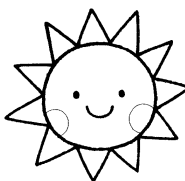


しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和5年3月号

日に日にあたたかく春らしい季節になっています。今の学年で食べる給食もあとわずかとなりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しく、そしてよく味わって食べましょう。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついていきます。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- ①毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ②1日3食、きちんと食べましたか？
- ③好ききらい、食べずきらいは減りましたか？



- ⑦食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ④おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑩感謝して食べることができましたか？
- ⑪食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫家族や友だちと楽しく食べられましたか？

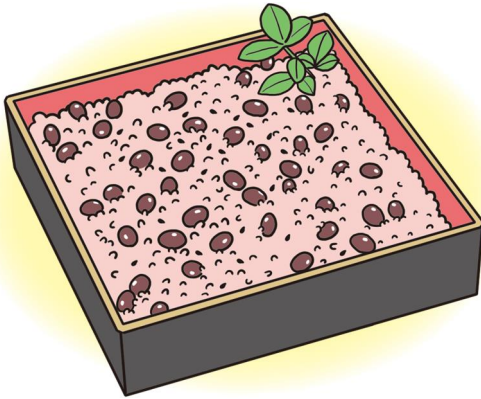


せ き は ん
赤飯

いわ か りょうり
 お祝いには欠かせない料理

そつぎょうしき にゅうがくしき せいじんしき じんせい ふしめ つく せきはん いわ ば た
 卒業式・入学式・成人式など、人生の節目によく作られる赤飯は、お祝いの場で食べたこと
 のある人も多いと思います。赤飯は「おこわ」ともいい、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸して
 つく 作られることが多いです。また、赤飯を通して、日本の歴史にもふれることができます。

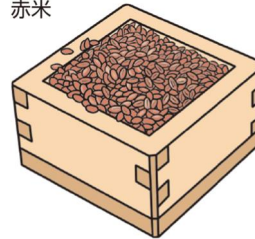
あか いわ いろ
赤はお祝いの色



あか いろ ふく にほん あか
 だるまも赤い色をしているように、古くから日本では赤
 い色は病気やわざわいを追い払う色と考えられてき
 ました。

むかし こめ あか
昔のお米は赤かった!

あかこめ
赤米



くろこめ
黒米



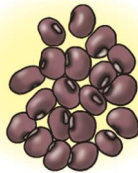
はじめてにほんにつた
 お米は色のついた赤米や黒
 米だったといわれています。
 米はとても貴重だったの
 で、特別な日にだけ食べま
 した。この記憶が赤飯に受
 け継がれているのかもしれ
 ません。

かんさい
関西はあずき
 かんとう
関東はささげ

あずき



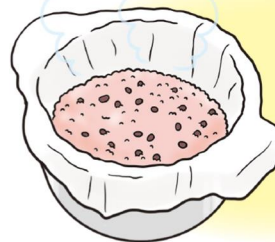
ささげ



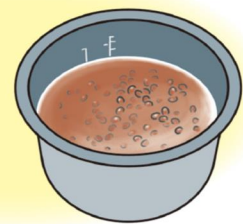
せきはん あか いろ だ まめ にじる つか
 赤飯では赤い色を出すために豆の煮汁を使います。
 もともとは「あずき」でしたが、出来上がると豆が割れ
 やすいため、「切腹」を思い浮かべしまうと、武士の
 おお え と か かわりに「ささげ」が使われるようにな
 りました。あずきとささげの見分け方ですが、豆のへそ
 を見るとよいでしょう。あずきは白いですが、ささげに
 は周りに黒っぽいふちどりがあります。

む た
蒸す/炊く

むす・ふかす



た炊く



こふんじだい にほん こめ いま みず い
 古墳時代の日本では、お米を今のように水を入れて
 「炊く」のではなく、「強飯」といって蒸気で蒸しあげ
 て食べていたと考えられています。炊くの中にはあまり
 向かないもち米を使っていることもあります。赤飯
 はタイムカプセルのように古代の日本のお米の食べ
 方を、今の私たちに伝えているのかもしれない。