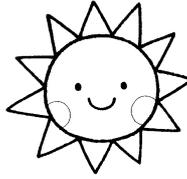


しょくいくつうしん

ぱわーあっぴ



堺市立中百舌鳥小学校
令和6年ひなまつり号

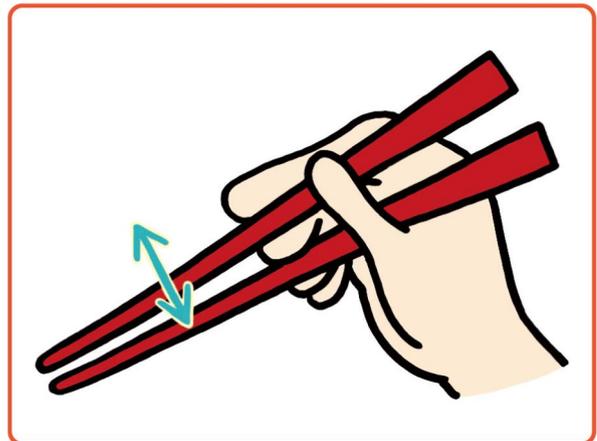
2月とは思えないほど暖かい日がありましたが、春はまだもう少し先のようにです。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して、体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

ただも はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

ただもかた 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上の箸だけを動かし、下は動かさない。



やってはいけないはしの使い方

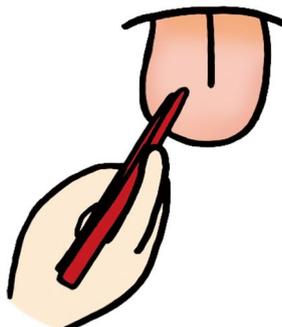
さしばし



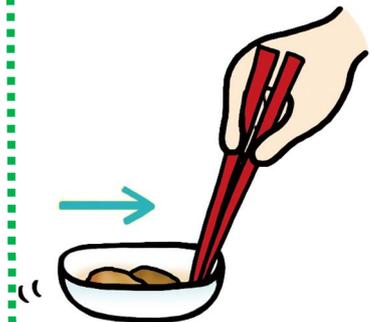
さぐりばし



ねぶりばし



よせばし





3月3日は『**上巳の節句**』とも『**桃の節句**』ともいわれます。江戸時代からひな人形を飾るようになったので、このころから『**ひなまつり**』とよばれるようになりました。ひな人形とともに飾られている桃の花は、昔から未来を予知して悪いことをさける、魔よけの花とされてきました。早春に花を咲かせ、たくさんの実をむすぶことから縁起のよい花とされています。

ひなまつりでお供える「ひしもち」や「ひなあられ」は、**緑・白・桃色**の3色で、それぞれに意味があります。緑は「**木々の芽ぶき**」、白は「**雪の大地**」、桃色は「**生命**」をあらわしており、この3色のお菓子を食することで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味があります。

給食では、ひなまつり献立として3月1日に「セルフちらしずし・にゅうめん汁・さわらの風味焼き・ひなあられ」が登場します。楽しみにしててください。

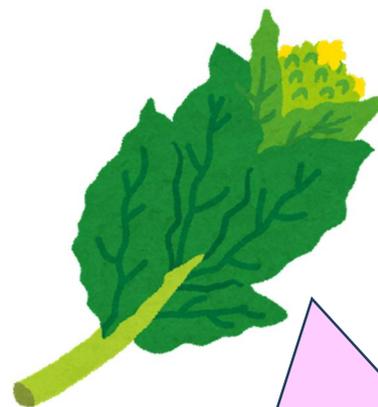


しょくいく 食育クイズ



つぎのやさいのうち、菜の花と同じ仲間ではないものはどれでしょう？

- ① ほうれんそう
- ② キャベツ
- ③ ブロccoli



菜の花は「**なばな**」や「**花菜**」とも呼ばれ、アブラナ科アブラナ属の花のことをさし、食用や観賞用に栽培されています。

菜の花と同じアブラナ科の仲間は、キャベツとブロッコリーです。ほかにも、カリフラワーやチンゲンサイ、白菜なども同じ仲間です。収穫せずにそのまま育てると黄色い菜の花が咲くので、畑のそばを通るときはのぞいてみてくださいね。2～3月にかけて多く収穫できる菜の花は、かたいつぼみのうちが食べごろで、ひなまつりの料理にもよく使われます。ビタミン、ミネラルがたくさん含まれていて、特にビタミンCは、ブロッコリーと同じくらい多く含まれています。塩を加えた熱湯で手早くゆでると、ビタミンCが損なわれず、歯ざわりもよく仕上がります。