



日に日に暖かく春らしい気候になってきました。桜のつぼみも膨らみ始め、咲く時をじっと待っています。
今年度も終わりに近づいてきました。この一年で正しい食生活を身に付けることはできたでしょうか。“いざ”という時にものをいうのは気力と体力、その基礎となるのは毎日の食生活です。自身の食生活を振り返り、新たに始まる生活の準備をしましょう。

1年間の食事をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- ☐ 朝食を毎日とった
- ☐ 規則正しい時間に食事をした
- ☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- ☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた
- ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた
- ☐ 食品表示を見るように心がけた
- ☐ 地域の食材や食文化について理解した



小学生のみなさん

小学生のみなさんは食事についての基本的なことをマスターできましたか？確認してみましょう。

- ☐ 朝ごはんを毎日食べた
- ☐ 間食は時間と量を決めてとった
- ☐ 食事の前に石けんで手を洗った
- ☐ 好ききらいをしないで食べた
- ☐ よくかんで食べた
- ☐ 食事のマナーを守って食べた



年齢が上がるにつれて食べられるようになる！？

誰にでも苦手な食べ物があります。しかし、幼いころは苦手でも成長して食べられるようになることがよく見られます。なぜ苦手なのかを知ることは苦手なものが食べられるきっかけになるかもしれません。給食では全員の好みに合わせたメニューを出すことはできません。ご家庭でも嫌いだからと食卓に出さないのではなく、食の経験を増やすために出してあげるようにしてください。

子どもの好き嫌いの傾向

- 味覚による好き嫌い
苦いや酸っぱいなど人間が本能的に持っている好き嫌い 例 ピーマン、ゴーヤ、レモン
- 食感による好き嫌い
グニャグニャやドロツとなど噛んだ時の感覚による好き嫌い 例 なす、トマト、きのこ、グリーンピース
- 見た目や色による好き嫌い
見た目が怖いなど嫌なものを連想させるための好き嫌い 例 レバー、魚、きのこ、緑色、赤色
- 食べる過程による好き嫌い
食べる時に手間がかかるなど面倒さからの好き嫌い 例 魚の骨、スイカの種
- トラウマによる好き嫌い
食べた後気持ちが悪くなったなど思い出すことによる好き嫌い
- 環境による好き嫌い
友達が嫌いだからなど気分による好き嫌い



今月の給食より

- 行事食等
 - 季節の料理
 - 地場産物（飯能市産）
 - 旬の食材
- ひな祭り献立・・・3日 中学校卒業お祝い献立・・・13日
赤飯
米、大豆、奥武蔵産のらぼう菜
春キャベツ、のらぼう菜、清見オレンジ



3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは桃の花が咲く頃と重なるため「桃の節句」といわれますが「上巳の節句」ともいい五節句の一つです。ひな祭りは女の子の誕生と成長を祝うものとされていますが、もともとは年齢・性別に関係なく草やワラで作った人形の体をなでて、健康を祈っていたそうです。ひな祭りには旬の食材を使ったちらし寿司やハマグリのだし汁、菱餅、ひなあられを食べます。給食では3日にちらし寿司を作ります。

【 のらぼう菜 】

のらぼう菜は東京都あきる野市や青梅市など西多摩地方や飯能市でも多く栽培されているアブラナ科の野菜で、江戸東京野菜の一つにもなっています。いつ頃から栽培され始めたかは不明ですが江戸時代初期には各地で栽培され、飢饉の際には人々を飢餓から救ったという記録も残っています。給食では18日の春キャベツのサラダに小学校の畑で育てているのらぼう菜を使用する予定です。