

家庭数

# 3月給食だより

令和6年3月8日  
北区立谷端小学校  
校長 清水 智子  
学校 栄養士  
\*毎月19日は食育の日です。



暦を見ると3月も半ばとなり、あっという間に一年が経ちました。6年生のみ  
なさん、ご卒業おめでとうございます。1年間で食べる給食は、約190回です。  
給食が楽しみだった日、給食を食べて力が湧いてきた日があったら、とても嬉しく  
思います。谷端小学校給食室チーム一同は、これからのみなさんの健康とご活  
躍を心よりお祈りしています。

## ~~箸のマナーを知ろう~~

今月は、日本人が昔から食事のときに使ってきた「箸(はし)」について  
考えます。正しい箸の持ち方の他、箸の使い方にはマナーがあります。  
今回は、食事中にやってはいけない箸の使い方をご紹介します。

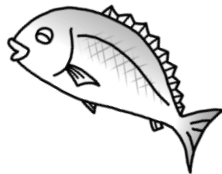


<p>刺し箸</p>  <p>食べ物を箸で刺して 食べること</p>	<p>指し箸</p>  <p>箸を人や食べ物に 向けること</p>	<p>寄せ箸</p>  <p>箸で皿を自分の方に 寄せること</p>	<p>渡し箸</p>  <p>箸を茶わんや皿の上に 置いて渡らせること</p>
<p>探り箸</p>  <p>箸で料理をかき回すこと</p>	<p>迷い箸</p>  <p>何を食べるか迷って 箸を行き来させること</p>	<p>涙箸</p>  <p>箸から汁などを ポタポタ落とすこと</p>	<p>ねぶり箸</p>  <p>箸についた食べ物を なめること</p>

# 3月の食育クイズ

お祝いの魚とも呼ばれる鯛は、今の時期の鯛は産卵前で、体の色はあざやかなピンク色をしています。この鯛は何と呼ばれていますか。

- ① 桜鯛(さくらだいい)
- ② 梅鯛(うめだいい)
- ③ 桃鯛(ももだいい)



クイズの答え：①桜鯛(さくらだいい)  
雌の体には鮮やかなピンク色の斑点が、雄の体には鮮やかな黄色の斑点がみられます。

この時期が旬の「いちご」は、ビタミンCがたっぷり、人気のくだものです。冷凍する際、いちごの表面が傷まないようにするために、まぶすのが良いとされているものは何でしょう。

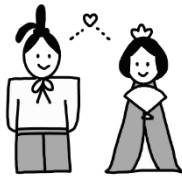
- ① さとう
- ② しお
- ③ あぶら



クイズの答え：①さとう  
さとうをまぶして腐敗を防ぐことを「シュガーリング」と言います。

ひなまつりの行事食の一つである良い相手とめぐりあうようにとの願いを込めてお吸い物に入れる具は何でしょう。

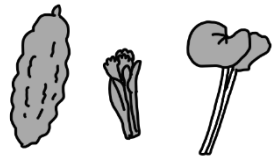
- ① しじみ
- ② あさり
- ③ はまぐり



クイズの答え：③はまぐり  
はまぐりの貝は「めぐりあう」という意味から使われています。

つぼみの部分とくきの部分を食べる野菜です。ほろ苦い味の特徴で、この時期が旬の食べ物の名前は何でしょう。

- ① ゴーヤ
- ② 菜の花
- ③ ふき



クイズの答え：②菜の花  
黄色い花が咲く前のつぼみ状態のものを食べます。

## 今年度をふりかえろう

食に関することで、今年度できたこと、もう少しだったこと、来年度こそはできるようにしたいことを、いくつでもよいので書いてみましょう。

### できた

例) ピーマンが食べられた

### あともう少し

例) 箸のマナー

### 来年度こそは

例) 箸のマナーに気を付ける