

# 3月 食育だより



令和7年3月  
南砺市立城端中学校

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。1・2年生は進級し、3年生はいよいよ卒業です。今月はこの1年を振り返り、次の1年の目標を考えてみましょう。



## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達など「誰か」と一緒に食事をする事です。日本人を対象とした様々な研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きの家庭や、習い事などで忙しい子どもなど、家族の時間が合わない家庭が増えているそうです。ぜひ、家族みんなで会話を楽しみながら食事をする機会を、意識していただければと思います。

### 共食の効果

#### 共食をすることと関係していること

#### 規則正しい食生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★朝食欠食が少ない



#### 健康な食生活

- ★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている



#### 生活リズム

- ★起床時間や就寝時間が早い
- ★睡眠時間が長い



#### 自分が健康だと感じている

- ★健康に関する自己評価が高い
- ★心の健康状態がよい



## 3月3日（月）はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる潮汁のはまぐりは、貝殻が対になっており、他にピッタリ合わさる物がありません。このことから、夫婦の仲の良さを表しているそうです。



## 食育の日～島根県～ 3月19日（水）



鳥取県は日本海側に位置し、日本百名山の一つである大山や、広大な鳥取砂丘が有名です。

### 郷土料理「とんころけめし」

鳥取県の山村で人が集まる際に作られていました。「とんころけ」とは雷のことで、豆腐を炒めるときのバチバチという音が似ていることから、名づけられたそうです。



### 山形県の特産品

鳥取県はらっきょうの生産量が日本一です。水分の少ない砂丘でも栽培できるので、生産が盛んになったそうです。秋になると、紫色の花を咲かせ、砂丘が紫の花畑になるそうです。二十世紀梨の生産地としても有名です。

## 「切干大根のごま酢あえ」レシピ

### 【材料（5人分）】

切干大根(戻し率4倍)	12g
小松菜	100g
もやし	100g
にんじん	15g
淡口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- 切干大根をたっぷりの水に入れて戻す。調味料を合わせておく。
- 小松菜を食べやすい長さ、にんじんを千切りにする。
- 野菜を全て下茹でし、冷水で冷やしたら水気をきっておく。
- ボウルに③を入れ、①の調味料で味を整えたら完成！

切干大根は水分が抜け、カルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養価が高い食材です。炒め物にも合います。お弁当の食材におすすめです！

### ～3年生のみなさんへ～

3年生の給食回数も、残すところ6回となりました。これからは、自分の食べるものを自分で選択する機会が増えていきます。食事は心と体をつくる「素」になります。何を食べたらいいか困ったときには給食を思い出してくださいね。健康な心と体をつくるためのヒントになると思います。