

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



ちらしずし



はまぐりのお吸い物



ひしもち



ひなあられ

少肉多菜 野菜や海そうをたくさん食べよう	少塩多酢 お酢を使って上手に減塩	少糖多果 お砂糖よりも果物を	少食多噛 大食をさげ、よくかもう
少衣多浴 うす着を心がけ清潔に	『心の健康』のための10則 健康は自分で守るもの。自分自身の問題だから…。		少煙多気 タバコはやめて、きれいな空気を取り入れよう
少怒多笑 おこるとふける	少欲多施 得より徳。せわ好きになろう	少煩多眠 ストレスをためずに、ぐっすり眠ろう	少車多歩 少しの距離なら車より歩きで

健康づくりのための上手な食べ方

- ① しっかり、朝食
- ② 厳守！腹八分目
- ③ からだのリズムにあわせて！
- ④ よくかんで楽しくゆっくりと

まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。

最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。

人のからだは朝太陽のぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつけられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。

～ 3月の献立より～

- ☆ **1日** → っももの節句献立 ・ ひなまつりにちなんで、葉の花と卵で春らしく仕上げたちらし寿司と、すまし汁には、ひなあられに見立てた紅白のあられはんぺんを入れました。
- ☆ **7日** → 下野谷遺跡の献立（縄文献立） ・ 西東京市の東伏見にある下野谷遺跡が、平成27年3月10日に国の史跡に指定されたことを祝い、当時食べられていた古代米やますの魚、山菜などを取り入れた給食を作ります。
- ☆ **15・21日** → 卒業お祝い献立 ・ 15日は3年生が最後の給食になります。人気のぼら天丼です。21日は今年度最後の給食になります。お赤飯でお祝いします。給食の味いつまでも忘れないでね。

【1月の献立に使われた主な食材の産地】

産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名
北海道	玉ねぎ・じゃがいも・秋鮭	栃木	長ねぎ・もやし	長野	えのき・しめじ・エリンギ
青森	にんにく・ごぼう	群馬	イチゴ	神奈川	大根
愛知	きゃべつ・ブロッコリー	宮城	カツオ	西東京市	ほうれん草・白菜・長ねぎ・大根
千葉	長ねぎ・人参・きゅうり・さつまい	茨城	ピーマン・せり・にら・青梗菜・白菜	八丈島	メダイミンチ
埼玉	かぶ・里いも・小松菜	茨城	赤ピーマン・黄ピーマン	新潟	米・まいたけ
高知	生姜・ゆず			東京・群馬・岩手・青森	牛乳（原乳）

※西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

