

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、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

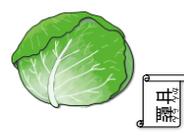
腹八分目
 まとも食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

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がのぼると活動し、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。

ひとくちメモ



きゃべつは、日本の古い言い方では「甘藍」という名前でした。今は普通にきゃべつと呼んでいますが実は外来語です。では、「たまちしゃ」と呼ばれていた野菜は何でしょう？



答えは「レタス」です。レタスに似た野菜に「ラプンツェル」という名前のものがあります。ディズニー映画にある「ラプンツェル」は、妊娠中のお母さんが魔女の畑のラプンツェルを食べてしまって、生まれた子を塔に閉じ込めてしまった話しを元になっているそうです。



西東京農産物キャラクターのめくみちゃんです。地場野菜を食べよう！

- ★今月の地場野菜の予定
- ◇ 都築勲さんより ほうれんそう
 - ◇ 田倉農園さんより 小松菜

～ 3月の献立より～

- ☆ **3日** →ももの節句献立 ・ ひなまつりにちなんで、菜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。
- ☆ **4日** →会津ソースかつ丼 ・ 西東京市の姉妹都市、福島県下郷町の献立から取り入れました。会津では、大正時代から親しまれてきた庶民の味「ソースかつ丼」と干し貝柱を入れた「こづゆ」です。
- ☆ **17日** → 3年生最後の給食 ・ 17日は3年生が最後の給食になります。アイスとシャーベットのセレクトデザートです。給食委員がアンケートをとります。そして大人気の「ばら天丼！」給食の味をいつまでも忘れないでね。
- ☆ **21日** → 今年度最後の給食 ・ 小学校の卒業をお祝いして、お赤飯の献立です。おめでとう！

※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。