



# ＊給食だより＊

令和3年3月第83号  
大東市教育委員会  
学校管理課  
TEL 870-9102



大東市の食育  
キャラクターの  
トマッピーです

学年末を迎え、今のクラスメイトと一緒に給食を食べるのは今月で最後ですね。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で給食実施期間が例年より短く、また、前を向いたまま食べる静かな給食時間でした。そんな状況でも、みなさんに美味しく、記憶に残る給食になってほしいという思いから、調理業者の方々や栄養教諭、市教委栄養士が連携して、給食の献立作成から調理、配膳とみなさんの給食をお届けしました。3年生は、今月で給食が終わりますが、今までの給食を思い出し、卒業後もよりよい食生活を送ってほしいと思います。

## 1年間をふりかえろう！

### ●食事の大切さや感謝の気持ち



食べ物の働きを考え、バランスのとれた食事をする事ができましたか？

11月の給食だよりでは、“11(いい)24(日本食)の日”『和食の日』を紹介し、和食の基本形について説明しました。

和食はご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立で、一汁三菜\*を意識し、食事することで【エネルギーになるもの】【体をつくるもの】【体の調子を整えるもの】という3つの栄養素をバランスよくとることができます。

\*ごはん・汁物・3つの菜(おかず)



自然の恵みや、食事にたずさわる人たちに、感謝して食べることはできましたか？



食文化や食材の生産について、理解が深まりましたか？

地産地消の取組として、7月には大東市産のたまねぎ・じゃがいも、1月にはお米を使いました。

### ●規則正しい生活習慣



毎日  
朝ごはん



適度な  
運動



早寝  
早起き



手洗い  
うがい

規則正しい生活を送ることで、リズムが付き、体の調子が整います。毎日、朝ごはんを食べてから登校できましたか？

今の時期は、特に毎日の手洗い・うがいも大切です。

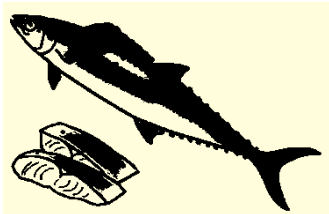
自身の生活をふりかえり、出来ていないことがあれば実践するようにしてみましょう。



### 春に美味しい旬の魚

春が旬の魚や貝はいろいろありますが、どれくらい知っていますか？代表的なものは、「さわら」「にしん」「しらうお」「鯛」「さより」「あさり」「はまぐり」等です。この中で、2つの魚について紹介します。

#### 出世魚「さわら」



さわらは、成長するにつれて名前が、「さごし」⇒「やなぎ」⇒「さわら」と変わるので「出世魚」ともいわれます。さわらは、1メートルを超える大きな魚です。

漢字では、魚へんに春で『鯨』と書く、春を代表する魚ですが、獲れる時期は地域によって違うので、1年を通して食べることができます。

#### 美しい魚「さより」

さよりは、下あごが細長く針のように突き出しているのが特徴で、漢字では『細魚』『針魚』と書かれます。また、魚へんに箴(しん)で『鱧』と一文字で書かれます。箴は竹製のほりのことです。

銀白色に輝くさよりは、「春を告げる美しい魚」と言われます。



### 「ありがとう」の反対の言葉とは？

「ありがとう」の反対の言葉は何だと思えますか？

貧しい人々のために活動し、世界の人人から尊敬されるマザー・テレサは、「ありがとう」の反対の言葉は「あたりまえ」と言ったそうです。漢字で「ありがとう」は「有難う」と書きます。

「有ることが難しい」、つまり貴重で大切だということです。だから感動し、感謝するのです。それが「あたりまえ」だと思ってしまうと、驚きも感謝の気持ちも生まれません。毎日食事できることは、「あたりまえ」のことでしょうか。新鮮な野菜や米、肉を育ててくれている人、魚を獲ってきてくれる人、食事を作ってくれている人、毎日「あたりまえ」のようにあるものが、実はいろいろな人のおかげである「ありがたい」ことであることに気づきます。

これからも「ありがとう」と心から言える人でいてください。



#### 春休み中の食生活について

休み期間中も栄養が偏らないようにバランスよく食べることを心がけてください。

