



とよのっこ 令和6年3月

# 食育だより

豊野小学校 給食室

## 「共食」で育む 心の豊かさ

### ★規則正しい食生活になる

・食事や間食の時間が規則正しい。

・朝食の欠食が少ない。

### ★健康な食生活

・主食、主菜、副菜がそろっている。

・野菜や果物など健康的な食品をよく食べている。



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、だれかと一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。

### ★生活リズム

・早寝早起きをしている。

・睡眠時間がきちんととれている。

### ★自分が健康だと感じている

・心の健康状態が良い。

・健康に関する自己評価が高い。



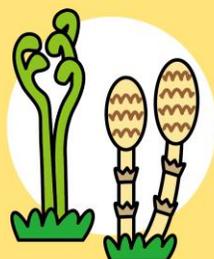
みんなのそのひとことが、  
毎日のエネルギーになっています。



1年間、給食へのご理解とご協力、ありがとうございました。



- Q1...B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入れるとおいしい。
- Q2...A Bはシダ植物のクサソテツで、若い芽の時は「こごみ」という山菜。
- Q3...B つくしは「土筆」と書く。
- Q4...B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。
- Q5...A 春の山菜は苦いものが多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に使おうという意味。



## 春の山菜クイズ

春に野山でとれる山菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 草もちに  
使われるのは  
どっち?



せり



よもぎ

Q2 つぼみを食べる  
「ふきのとう」成長した  
姿はどっち?



Q3 漢字で「独活」  
何と読む?



つくし



うど

Q4 わかめを食べる  
「わらび」はどっち?



Q5 「春の皿には○○  
を盛れ」ということわざ、  
○○に入る言葉は?



苦味



酸味