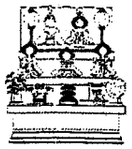
EAT通信（つうしん） 3月

平成30年(2018年)
和歌山市



～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

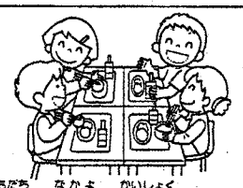
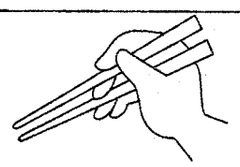
今年度（こんねんど）ももうすぐ終（お）わりですね。もうすぐ、みんなそれぞれ新（あたら）しい学年（がくねん）に進級（しんきゅう）です。

みなさんは、4月（がつ）からのこの1年（ねん）、どのような食生活（しょくせいかつ）を送（おく）りましたか？

給食（きゅうしょく）では苦手（にがて）なものも少（すこ）しでもがんばって食（た）べられましたか？

食事（しょくじ）のマナーを意識（いしき）して食（た）べることができましたか？　この1年（ねん）をふりかえってみましょう。

◎自分（じぶん）のことをふりかえり、はい・いいえに印（しるし）をつけてみましょう

 ①手洗いを忘れずにできた	②給食の準備を協力してできた 	 ③すききらいなく食べた
はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
 ④よい姿勢で食べた	 ⑤友達と仲良く会食できた	 ⑥忘れずにあいさつをした
はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
 ⑦後片付けがきちんとできた	 ⑧はしを正しく使えた	 ⑨食器をていねいにあつかった
はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ

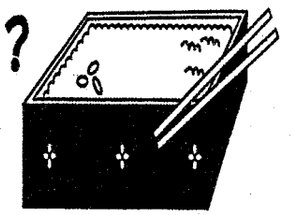
「はい」はたくさんありましたか？　できてないことは、これからがんばりましょう。

今月（こんげつ）の給食（きゅうしょく）目標（もくひょう）「1年間（ねんかん）の反省（はんせい）をしよう」

○残（のこ）さずなんでも食（た）べられるようになったかを考（かんが）えよう。

○決（き）まりを守（まも）って、楽（たの）しい給食（きゅうしょく）ができたかを考（かんが）えよう。

どうしてお祝いの日には「お赤飯」なの？



誕生日（たんじょうび）や、入学（にゅうがく）、卒業（そつぎょう）、結婚（けっこん）などのお祝（いわ）いをするときに、日本（にほん）では「赤飯（せきはん）」を食（た）べることが多（おお）いですね。それには意味（いみ）があるんですよ。

赤飯（せきはん）のルーツは「赤米（あかまい）」です。初（はじ）めに日本（にほん）に伝（つた）えられたとき、赤米（あかまい）はあまり実（み）がならなかったので、とても貴重（きちょう）でした。そのため、神様（かみさま）に感謝（かんしゃ）したり、豊作（ほうさく）を祈（いの）ったりする特別（とくべつ）な行事（ぎょうじ）の時（とき）に神様（かみさま）へのお供（そな）え物（もの）にしていました。

そのあと、普段（ふだん）の日（ひ）はかたいおかゆのようなものを食（た）べ、特別（とくべつ）な日（ひ）である「ハレの日（ひ）」には「赤米（あかまい）」を混（ま）ぜて固（かた）めのごはんにして食（た）べるようになりました。赤飯（せきはん）のことを［おこわ］ともいいますが、これはかたいごはんのことを「強飯（こわめし）」といったことから来（き）ています。ハレの日（ひ）に赤飯（せきはん）を食（た）べるのは、こんな風習（ふうしゅう）から生（う）まれました。

やがて赤米（あかまい）が手（て）に入（はい）らなくなり、かわりにあずきやささげを混（ま）ぜるようになりました。

お祝（いわ）いの食卓（しょくたく）にかかせない赤飯（せきはん）は、米作（こめづく）りの歴史（れきし）をさかのぼる、昔（むかし）からの習（なら）わしです。これからもずっと続（つづ）けていきたい風習（ふうしゅう）ですね。

☆おうちのひとといっしょにみてくださいね。