



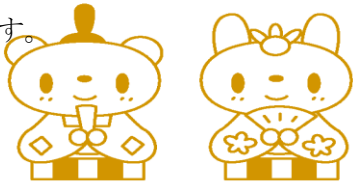
平成31年3月1日

熊野市立五郷中学校

本年度も終わりに近づきました。1年前に比べて皆さんは、たくましさ頼もしさが備わってきたように感じるこの頃です。3月には、「桃の節句」があります。ひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。

「ひなあられ」の歴史

野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われていいます。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。



「ひしもち」のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色
ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のあるヨモギとクチナシの実が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」
緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。



◎2月に栄養教諭の西久保 敦子 先生の食育学習が行われました。

食塩と健康について考えようという題材で授業が行われました。

日本人の食塩の必要量は、1.5g 目標量は7~8g 実際摂取している量は、約1.0gということ。食塩を摂り過ぎてしまうと、体に悪い影響を及ぼすこと。減塩を進めるためには、毎日の積み重ねが必要だということなどを実験したり、クイズに答えたりして、勉強をしました。

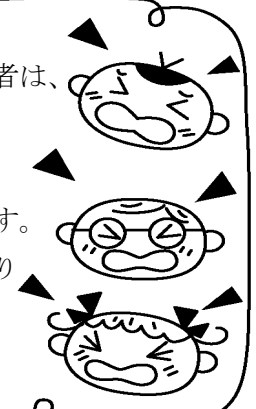


◎花粉症を発症する人が年々増えています。

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。みなさんは、大丈夫ですか？

★花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）

- *シソ：鼻の炎症を和らげ、鼻づまりなどに効果があると言われています。
- *甜茶：ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻づまりにも効果があると言われています。
- ・他にも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに効果が確認されています。



♪卒業を控えてる、3年生の前川秀也さんのリクエストで、給食にハンバーガーが登場しました。いつも美味しい給食を作ってくださる給食調理員さんに感謝しながら、頂きました。

