

## よもぎ



草もちはやもぎの新芽をつんで、もちにしたものです。ひなまつりのひしもちは、草もちをひし形に切ったものが始まりといわれています。生命力の強いよもぎをもちにすることで、厄をはらう力があるとされています。

よもぎは重曹を入れた湯でゆでて水にさらし、あくをぬいてから使います。香りがよく、草もちやよもぎだんごのほかにおひたしなどにして食べられています。

給食ニュース第1727号付録 平成30年3月8日発行 株式会社 少年写真新聞社

〒102-8232 東京都千代田区九段南四七七一六市ヶ谷Kビル  
http://www.schoolpress.co.jp/

# 給食ニュース

ブックレット  
3月号  
給食ニュース No.1727付録



クイズ 草もちはある植物の新芽を使っています。その植物は何？

## 目次

【イラストポスターつき!!】

### 今月の食育テーマ 震災と食

1 ~東日本大震災から7年~ 栄養教諭等から見る子どもたちの今  
仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科 講師 氏家幸子

連載 今の食生活が、あなたの未来をつくります! 2  
後編 未来の健康は自分の手の中に  
高槻赤十字病院 糖尿病・内分泌・生活習慣病科 部長 金子至寿佳

4 東日本大震災から7年 毎月11日は東北応援給食!  
~沖縄の地から毎月の給食を通して被災地を応援する~  
沖縄県 国頭村学校給食センター 栄養教諭 稲垣夏子先生

別紙 はかってみたよ! 大図鑑 No.48 オレンジ

### 給食室からこんにちは

6 山梨県 鳴沢村立鳴沢小学校 栄養教諭 今村久美子先生

### 食育わくわくアイデアコーナー

7 「体重の旅・人生ゲーム」による食育指導で  
生徒たちの健康意識がアップ

埼玉県 学校法人明星学園 浦和学院高等学校 教頭 小袋伸枝先生  
教諭 竹田美保先生

### 給食だより

8 食と健康チェックシート 10 チェックカード2種 11

給食ニュース一コマメモ 12 13

給食ニュースリニューアルのお知らせ 14 イラストカット 15