

3月 食育たより



ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物



ひしもち



みどり しろ もも
緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白 酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含みます。子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。



学校給食週間でした！

1月24日から30日は、全国学校給食週間でした。みなさんが書いたお手紙を、給食に使う食材を届けてくださっている業者さんに渡しました。「毎年楽しみにしています。」「今までのお手紙も大事にとっています。」など、みなさんと喜んでくださいました。

給食室にも、心温まるお手紙がたくさん届きました。みなさんの好きなメニューが書いてあったり、「毎日たくさん食べています。」と書いてあったり、とてもうれしかったです。ありがとうございました。

給食感謝集会後、「おいしかったです。」「ごちそうさまでした。」と声をかけてくれる人も増えました。

これからも、みなさんが給食をおいしく食べて元気に過ごせるように、給食室みんなががんばります。

今年度の給食もあと少しで終わりです。給食の約束やマナーをひとつひとつ確認して、振り返ってみましょう。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いを込めて作っています。残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？

食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？

とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

ゴール

けいさんしき
計算式

[] = 点



- 🌸 **35点~40点…よくがんばりました！**
 すばらしいです！ 1年間、給食の時間をとても大切にすこせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 😊 **25点~34点…よくできました！**
 がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましよう。
- 🙂 **15点~24点…もう少しがんばろう！**
 給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけがんばろう！」ということを決めて、取り組んでみましよう。
- 😞 **0点~14点…もっとがんばろう！**
 できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！