



# 3月 給食だより

## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう」「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。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？ 今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られます、「緑・白・桃」の3色のものを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを碎いて作られていました。

令和5年度  
調布市立滝坂小学校  
校長 小林 美也子  
栄養士 小野寺 加代



さゆうしょくじかん 給食時間をふり返ろう

「食育」チェックシート

ねんきゅうじかん ふりかえ この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

きゅうしょくまえて 給食の前に手をきれいに洗えた	きゅうしょくとうばん みじたく 給食当番の身支度をきちんとできた	しょくじ 食事のあいさつを心を込めて言えた
しょくきただなら 食器を正しく並べることができた	はしただもし お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
ちいきさんぶつ ちよくぶん 地域の産物や食文化を知ることができた	にほん でんとうぎょうじ 行事食について知ることができた	しょくじくわ 物事の組み合わせがわかった



## ご卒業おめでとうございます！

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。