



3月給食だより

令和 8年 2月26日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
栄養士 岩崎 可愛



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p> 	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p> 	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p> 



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、子ども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々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



<p>ひしもち</p>  <p>緑・白・桃の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。</p>	<p>ひなあられ</p>  <p>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。</p>	<p>白酒</p>  <p>桃の花びらを浸したお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、人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子どもには、米麴から作る甘酒などが用いられます。</p>
<p>ちらしずし</p>  <p>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ます。ひな祭り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。</p>	<p>はまぐりのうしお汁</p>  <p>はまぐりは、対になった貝殻以外は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。</p>	