



きゅうしょくだより

令和8年3月号
昭島市立富士見丘小学校
栄養士 森谷 有紀

日を追うごとに、春の訪れを感じる季節となりました。いよいよ3月を迎え、今の学年で過ごす日々も残りわずかです。この1年間、給食の時間を通して、皆さんの成長をたくさん感じることができました。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り、最後まで思い出に残る、楽しい給食時間を過ごしてください。

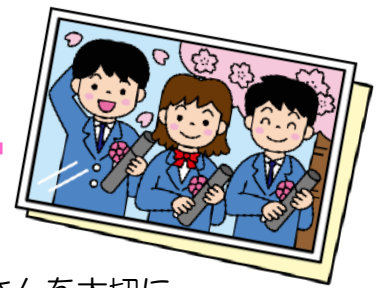
1年間の振り返りをしよう！

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>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>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> 



ご卒業、おめでとうございます



友達や先生方と過ごした給食の時間は、学校生活の中でもきっとかけがえのない思い出の一つになっていることでしょう。

給食が皆さんのもつに届くまでには、たくさんの方が関わり、皆さんを大切に思う気持ちが込められています。ぜひ、給食を通して学んだことを、これからの生活の中でも活かしてみてください。皆さんが元気に活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

もうすぐ春休み!



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、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。



ひな祭りの食べ物

ひしもち



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むため、子ども向けには、米麴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すし。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。