







きゅうしょくだより

令和8年3月号
昭島市立田中小学校
栄養士 本谷 香澄

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。

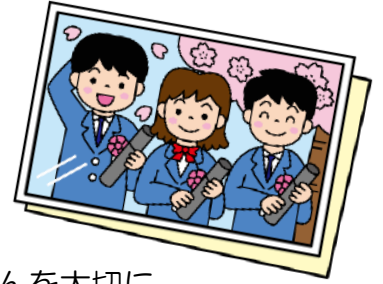
1年間の振り返りをしよう！

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。

給食が皆さんのもとに届くまでには、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。

● ● ● 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ってお祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、願いを込めた料理やお菓子をいただきます。

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、日本で流行した人形遊びが結びついて生まれました。



ひしもち
緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、ひし形のもち。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。



ひなあれ
もとはひしもちを砕いて作られました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒型の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸型のあ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。

● ● ● 各地のひな菓子 ● ● ●



おこしもん
(愛知県)



いがまんじゅう
(愛知県西三河地域)



ひちぎり
(京都府)



おいり
(鳥取県)



からすみ
(岐阜県)



くじらもち
(山形県)



ひなまんじゅう
(岩手県)



うずまきもち
(香川県)