



# きゅうしょくだより

令和8年3月号  
昭島市立つしが丘小学校  
栄養士 青柳 めぐみ

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> 

# 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り、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

3月3日の給食は、五目ずしや湯葉のすまし汁など、「ひな祭り」のお祝いメニューが登場します。楽しみにしててください。

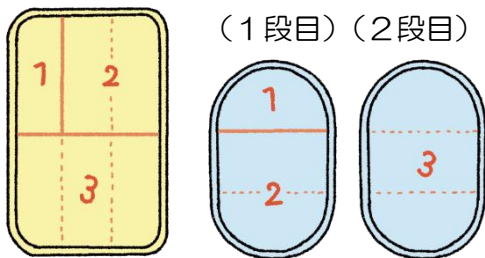
## 3月5日はお弁当の日です

3月5日（木）は、今年度最後のお弁当の日です。

子供たちがお弁当のおかずを考えたり、お弁当箱におかずを詰めたり、料理にチャレンジするなど、できる範囲で構いませんので、ご家庭のご協力、よろしくお願いいたします。



### ～お弁当作りのコツ～



- ① 栄養バランスを考えましょう。弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。
- ② 肉や魚、卵は十分に加熱しましょう。
- ③ おかずは冷まして、汁気をきって詰めましょう。
- ④ 弁当箱に詰めるときは、料理には手で触らないようにしましょう。（はしやスプーンを使いましょう。）

## 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。

