

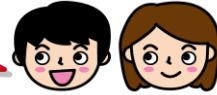


3月給食だより

令和8年3月号
清瀬市立清瀬第三中学校
(毎月19日は食育の日)




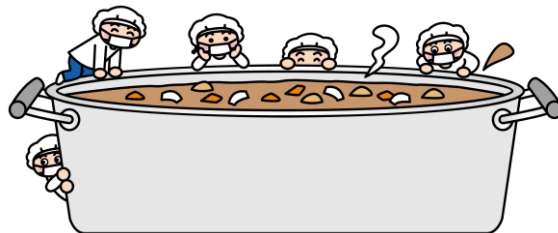
1年間の振り返りをしよう!



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>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> 



友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。



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

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、米麹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。

ご卒業おめでとございます

小学校から9年間、約1,690回もの給食を食べてきましたね。唐揚げや揚げパン、カレーなどの思い出の味はありますか？給食の献立に必ずサラダや牛乳が付いていたのは、不足しがちな野菜やカルシウムを補い、栄養バランスを整えるためでした。

卒業後は自分でお昼を選ぶ機会が増えます。お弁当やコンビニでも「主食3：主菜1：副菜2」の割合を意識しましょう。主食・主菜・副菜を揃える知識は、一生使える宝物です。しっかり食べて、元気に未来へ羽ばたいてください。皆さんの活躍を心から応援しています！

