

給食だより



令和7年度
3月号

(毎月19日は食育の日)

●家族と一緒に読みましょう

氷見市立湖南小学校

はいよ 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、毎日の給食からどんなことを学んできたでしょうか。この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



1年間の振り返りをしよう!



| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <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>バランスのよい食事 のとり方が分かりま 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> |

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食べられます。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付き、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>みどり しろ 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、重ね方等、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す。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まられています。</p> | <p>しろざけ 白酒</p> <p>もも はな さけ ひた とうかしゅ の 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、米麴から作る甘酒等が用いられます。</p> |
| <p>ちらしずし</p> <p>すめし うえ えんぎ よ た の しゅん 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寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことです。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。</p> | <p>はまぐりのうしお汁</p> <p>はまぐりは、対になった貝殻でないこと、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。</p> | |

ご卒業おめでとうございます

ともだち せんせいがた す きゅうじくじかん がっこうせいかつ 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か。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。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひこのことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

