



# 3月給食だより

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの暖かさに春の訪れを感じます。早いもので、卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、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ってほしいと思います。



## 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。

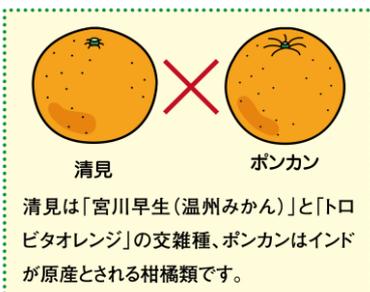


ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

## しらぬい



冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい（不知火）は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町（現在は宇城市）の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出っ張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮（じょうのう膜）が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています\*。なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。\*農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」



しょくせいかつ けんこう  
食生活と健康チェック

ねんかん しょくせいかつ かえ  
この1年間の食生活を、ふり返ってみましょう。

できていたことに  
○をつけましょう！



あさごはんをまいにち  
たべている。



すききらいをせず、  
のこさずたべている。



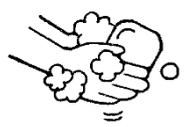
よくかんでたべている。



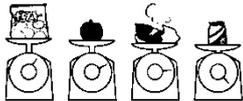
1にち3しょく、  
きそくたたく  
たべている。



しょくじのまえには  
てをあらっている。



おやつは、たべすぎない  
ようにしている。



あか・き・みどりの  
たべものをバランス  
よくたべている。



○が7つになるように、せい  
かつをみなおしてみましょ  
う。できていたことは、これ  
からもつづけましょ！



日本の郷土料理～長野県～



3月5日(木)に長野県の郷土料理である「鶏の山賊焼き」と「大平汁」を作ります。

「鶏の山賊焼き」は、鶏肉にしょうゆや酒、にんにくなどの調味料を揉みこんで味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げた料理です。一説によると、「山賊」は山の中にいる盗賊で、「鶏を揚げる」と「(もの)をとりあげる」をかけて、そう呼ばれるようになったと言われています。長野県の松本市や塩尻市といった長野県の中信地方の名物としても知られています。

「大平汁」は、長野県の本巣地方に伝わる郷土料理で、冠婚葬祭などの行事においてかかすことのできない料理とされています。大平汁は、人参や大根、里芋、鶏肉などたくさんの食材を煮込んで作るため栄養面からみても優れている料理だと言えます。また、名前の由来は諸説あると言われていますが、「大いなる大地」という意味を表す大平からきているという説が有力だと言われています。

ご卒業おめでとございます

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。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食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。

