



# 3月給食だより

令和8年2月27日  
江戸川区立大杉東小学校  
校長 高橋 真

がつ きゅうしょく もくひょう  
**3月の給食目標**

きゅうしょく ふ かえ  
**給食の振り返りをしよう**

こんねんと のこ かけつ  
今年度も残り1ヵ月となりました。3月の給食は15回です。みなさん、日々の給食でどんなことを学びましたか？  
まな き まも たの きゅうしょく じかん す  
決まりを守り、楽しく給食の時間を過ごせたか、1年間を振り返りチェックしてみましよう。できなかったところは、  
しんねんと もくひょう  
新年度の目標にしましよう。



ねん かん 1年間の振り返りをしよう!



<p>きゅうしょく まえ 給食の前に て 手をきれいに あら 洗えましたか？</p> 	<p>しょくじ こころ 食事のあいさつは心 を込めて い 言えましたか？</p> <p>いただきます</p> 	<p>ただ つか 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 事のとり方がわか りましたか？</p> <p>バランス</p> 	<p>じぶん ひつよう りょう 自分に必要な量を かんが えて食べることが できましたか？</p> 
<p>ちいき たの もの 地域でとれる食べ物を し 知ることができましたか？</p> 	<p>ぎょうじしょく きょうどりょうり 行事食や郷土料理に し ついて知ることが できましたか？</p> 	<p>たの きゅうしょく じかん す 楽しい給食時間を過ご せましたか？</p> 

しんがっき きゅうしょくかいしび  
新学期の給食開始日 4月7日(火)

ランチョンマット・ハンカチ・マスクを忘れないうにしましよう。



# まつ 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。給食では、ひなまつりずしとひなあられのようにはんぺんの入ったすまし汁を作ります。



## まつ た もの ひな祭りの食べ物

### ひしもち



みどり・しろ・もも 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考えられますが、色や形、かさかたなど、地域によって異なります。

### ひなあられ



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。

### しろざけ 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「白ざけ」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



すめしうえ、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形状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。

## かくち がし 各地のひな菓子



おこしもん  
あいちけん  
(愛知県)



いがまんじゅう  
あいちけんにしみかわちいき  
(愛知県西三河地域)



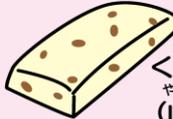
ひちぎり  
きょうとふ  
(京都府)



おいり  
とっとりけん  
(鳥取県)



からすみ  
ぎふけん  
(岐阜県)



くじらもち  
やまがたけん  
(山形県)



ひなまんじゅう  
いわてけん  
(岩手県)



うずまきもち  
かがわけん  
(香川県)