



3月給食だより

令和8年2月25日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳



寒さの中にも、春の気配を感じるころとなりました。
季節の変わり目は、心と体に負担がかかりやすくなります。早寝早起きを心がけ、旬の食べ物をおいしく食べて、体調を整えましょう。



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>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>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p> 	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ う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の一つ「上巳^{じょうし}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、子供向けには、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、塩漬け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。



各地のひな菓子



おこしもん
(愛知県)



いがまんじゅう
(愛知県西三河地域)



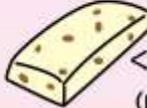
ひちぎり
(京都府)



おいり
(鳥取県)



からすみ
(岐阜県)



くじらもち
(山形県)



ひなまんじゅう
(岩手県)



うずまきもち
(香川県)

給食いきいき週間を振り返って

1月27日(火)~2月2日(月)まで、給食いきいき週間でした。食べ物が、赤・黄・緑の仲間に分けられ、それぞれに役割があることを学ぶ週間です。

食べ物がそれぞれどの仲間に入るか意識してみると、新しい発見があったと思います。

たとえば、野菜が苦手な人は緑の食べ物を食べる量が少ないかもしれません。緑の食べ物には、体の調子を整える働きがあります。食べる量が少ないと、体調をくずしやすくなってしまいます。



いろいろな食べ物を
まんべんなく
食べましょう！



週間中に、どの食べ物がどの仲間に分けられるか、献立表を見て確認することができましたか？味や見た目が似ている食べ物でも、実は別の仲間に分けられていることがあります。例えば、チーズとバターは、いずれも牛乳から作られていますが、チーズは赤の食べ物・バターは黄色の食べ物です。さつまいもとかぼちゃは、甘くてホクホクしていて似ていますが、さつまいもは黄色の食べ物・かぼちゃは緑の食べ物です。ぜひ興味をもって、献立表を見てほしいと思います。

これから体がどんどん成長していきます。すこやかに過ごせるように、おいしく味わっていただきましょう。

6年生のみなさんへ

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。みな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。

