



3月給食だより



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。今のメンバーでの給食もあと少しです。進学、進級に向けてこの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>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>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>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p> |

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。

白ざけ

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、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。