



令和8年3月号  
 練馬区立開進第二小学校  
 校長 椿田 克之  
 栄養士 大瀧 寛子

## 白ごちとに春らしく!



いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

## ひなまつりの行事食

3月3日は「桃の節句」です。「ひなまつり」ともい、女の子の健やかな成長と幸せと願う行事です。この日の給食では、桃の節句にちなんで『五目ずし』を作ります。

### ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



### はまぐりの潮汁

はまぐりの貝からは、もともと1つだった同じ貝同士としかぴつたりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びにも用いられていました。「よいパートナーと出会って、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



### ちらしずし

お祝いにぴつたりな華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



### ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。



## 一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。まもりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができましたでしょうか。

### 給食準備について

- 教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- 給食当番では、上手に配膳できましたか?



### 栄養について

- 毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- 給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶ事ができましたか?
- 食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、食べることができましたか?
- 朝ごはん毎日食べられましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べられましたか?



### 給食時間について

- 楽しい給食時間を過ごせましたか?
- 食事中、『いただきます』『ごちそうさま』『ありがとう』などのあいさつはしっかりできましたか?



## 2月に使用した食材の主な産地

玉ねぎ 北海道	キャベツ 愛知	えのきだけ 長野
黄ピーマン 茨城	きゅうり 群馬	白菜 東京
じゃがいも 北海道	里芋 埼玉	小松菜 東京
人参 千葉	ねぎ 練馬区	いよかん 愛媛