

3月給食だより

令和8年2月27日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊一
栄養士 南 由紀子

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）のひとつ「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。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

みどり・しろ・もも（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の姿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、子ども向けには、米麴から作る甘酒があります。

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です。もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたそうです。

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。

- *3月の献立から***
- 3日 ひなまつり献立 桃の節句、ひなまつりに合わせ、五目ちらしずしを作ります。デザートはももゼリーです。
 - 23日 卒業お祝い献立 6年生の卒業をお祝いして、お赤飯を炊きます。また、リクエストの多かった山賊焼きが主菜です。

2月の産地情報

米…岩手県産「ひとめぼれ」 豚肉…茨城 鶏肉…宮崎 ほっけ…アラスカ さけ…アラスカ
ちりめんじゃこ…兵庫 いわし…千葉 玉ねぎ…北海道 じゃがいも…北海道 大根…千葉
白菜…練馬 小松菜…練馬 長ネギ…練馬 ごぼう…青森 きゃべつ…愛知 人参…千葉
いちご…栃木 ポンカン…和歌山

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

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 て 手をきれいに あら 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは こころ 心を込めて い 言えましたか？</p>	<p>おはしを正しく使う た ことができ ましたか？</p>
<p>よくかんで味わって た 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い よ 食事のとり方が し わかりましたか？</p>	<p>自分に必要な量 じ ぶんが を考えて食べる こ と が でき ましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物 し 知ることができ ましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 ぎ ょうじ について知ること し が でき ましたか？</p>	<p>楽しい給食時間 た の ごせ ましたか？</p>

ご卒業おめでとございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

