

# 3月給食だより

西東京市立谷戸第二小学校  
校長 小林 資郷  
栄養教諭 根本 紀子  
令和8年2月26日

寒さが緩みはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかになりました。一年間の学校生活はどうでしたか。進級、進学に向けて一年のまとめと日頃の食生活についても振り返ってみましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう かんしゃ た  
**今月の給食目標:感謝して食べよう**

## ひな祭りのおはなし

3月3日は、「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾ります。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「流しひな」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にも広がっていき、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。

### ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東地方では米粒形の甘いボン菓子、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。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。

### 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比較的、最近のことです。

### はまぐりのうしお汁

はまぐりは、刈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。

## 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)

くしらもち (山形県)

ひなまんじゅう (岩手県)

うすまきもち (香川県)

## なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!?

日本では、赤ちゃんのお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事の際に「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やさざげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事の際に食べられるようになりました。給食でも、卒業のお祝い 献立として、赤飯を給食室で炊きます。



## 1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

**めいろのルール**

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

**スタート**

Q. 給食の前をしっかり手を洗えましたか?

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか?

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか?

食べられた…5点  
まあまあ食べられた…3点  
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか?

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか?

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか?

とても楽しめた…5点  
まあまあ楽しめた…3点  
あまり楽しめなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか?

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**ゴール**

計算式 [ ] 合計 =  点

**めいろのこたえ**

- 35点~40点…よくがんばりました! すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 25点~34点…よくできました! がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 15点~24点…もう少しがんばろう! 給食の時間、楽しくすごしていますか? 次は、「これだけはがんばろう!」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 0点~14点…もっとがんばろう! できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!

## 「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていきましょう。

### 共食の効果

**規則正しい食生活**

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

**生活リズム**

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

**健康的な食生活**

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取割合が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

**自分が健康だと感じている**

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

