

# 食育だより

昭和小学校  
令和5年度3月号  
おうちの人と読みましょう

いよいよ3月となり、今年度も残りわずかとなりました。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、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た気持ちで開くことでしょうか。この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきましたが、『食』について興味や関心は高まりましたか？1年間をふりかえてみましょう。



## 3月3日 ひなまつり

ひな祭りは桃の節句ともいい、女の子の幸せと成長を願う日本の伝統行事です。給食も3月1日がひな祭りメニューです。楽しくお祝いしましょう。



### ひな祭りにまつわる料理

はまぐりのお吸い物：はまぐりの貝がらは2つと同じ形がなく、合わせてもぴったり閉じるのは最初からくっついてきたもの同士だけです。そのことから「将来相性の良い相手とめぐり会えるように」という女の子の幸せな結婚生活への願いを込めてひな祭りに、はまぐりを食べるようになったといわれています。

ひしもち：ひしもちは上から桃色、白、緑の順で重なっています。桃色は魔除け、白は清らかさ、緑は健康を意味しています。また、緑を草の生える大地、白を溶け残った雪、桃色を桃の花に見立て、ひしもち全体で「地上に桃の花が咲き、雪の下にはもう新芽が芽吹いている」という春の景色を表現しています。



## ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえて、できたことに〇をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは、来年はできるように改善していきましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた     | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた      |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |

