

# 元気 もりもり



宇都宮市立中央小  
食育だより 3月号

ことし                      ねんかん                      きゅうしよく



## 今年1年間の給食をふりかえろう！



1年間ありがとうございました！



この一年で子供たちも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様にうかがえます。日々の給食を通して、サポートできていたら幸いです。今月は卒業や進級を迎える児童の皆さんに、応援やお祝いの気持ちを込めて、給食を提供してまいります。



## 1年間の振り返りをしよう！



この一年の日頃の食生活と給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

<p>朝ご飯を欠かさず、毎日食べていますか</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか</p>	<p>食事のあいさつを心をこめて言っていましたか</p>
<p>よくかんで味わって食べることができましたか</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができましたか</p>	<p>苦手なものにも挑戦しましたか</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができましたか</p>	<p>おうちで食事のお手伝いことができましたか</p>	<p>楽しい給食の時間を過ごせましたか</p>

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

○を付けてみましょう



# ひな祭りのおはなし



3月3日は『ひな祭り』。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。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『流しびな』の風習が生まれました。その後、豪華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へ広がっていき、現代のようなひな祭が行われるようになりました。



## ひしもちの意味



地域によって違いが見られますが、緑・白・桃の3色のもちを重ねたものが定番です。これは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃の色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



## 行事食



### 【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で、もともとは、塩漬け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。



## ご卒業おめでとうございます



友達や先生方と過ごした給食の時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に想う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、是非、中央小学校の給食を思い出して下さい。皆さんが元気で活躍できるようにと、応援しています。



もうすぐ春休み!

## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べて体調を整えておきましょう。

## お知らせ

令和8年度給食費の決算について  
 決算書につきましては、4月下旬頃ホームページにて掲載いたしますので、ご確認ください。よろしくお願いたします。



2月の放射性物質検査  
 にんじん陰性