



# 3月食育だより

上尾市立東町小学校  
令和7年度3月号

## ひな祭りの食べ物



### ひしもち



みどり しろ もも 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。子供向けには、米麴から作る甘酒などが用いられます。

### 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のことです。給食でも提供予定となります。

### 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。

## ひなまつり



### 献立

3/3(火)の献立

- ・ちらしずし・牛乳・ししやもの磯辺フライ
- ・ほうれん草ともやしの胡麻和え・ひながし



## 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。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。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年間で振り返り、給食について考えてみてください。

## ご卒業おめでとございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、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多くの人が関わっていて、皆さんを大切に思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、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

