

# 3月給食だより

令和8年3月  
コミュニティ・スクール  
上尾市立上尾小学校



## 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>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p>	<p>自分に必要な量を考えることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

## 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。



# 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、人形に災いを飾るようになり、江戸時代には一般の人々の間へも広がっていき、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

みどり・しろ・もも(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、関東地方では米粒型の甘いポン菓子、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。

### 白ざけ酒

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、米麴から作られ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、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と合わないことから、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。

## 各地のひな菓子

<p>おこしもん あいちけん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう あいちけんにしみかわちいき (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり きょうとふ (京都府)</p>	<p>おいり とっとりけん (鳥取県)</p>
<p>からすみ ぎふけん (岐阜県)</p>	<p>くしらもち やまがたけん (山形県)</p>	<p>ひなまんじゅう いわてけん (岩手県)</p>	<p>うずまきもち かがわけん (香川県)</p>