



# 3月給食だより

令和8年2月25日(水)  
上尾市立原市南小学校

## 給食から、どんなことを学びましたか？



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残すわずかになりました。3学期に入り、2学期までの頃よりも食缶が空になってくるクラスが増え、次の学年に向けてたくさん食べてくれるようになったなど感じています。

給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安全に食べられるように」とたくさんの思いを込めてつくっています。みなさんは日々の給食からどんなことを学ぶことができたでしょうか？この一年間を振り返り、裏面のふりかえり表で、できたことをチェックしてみてくださいね。

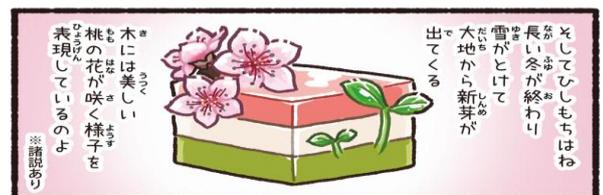
## 春の行事と行事食

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で、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。給食ではちらし寿司とひながしでお祝します。

春のお彼岸には、ぼたもちを食べる習慣があります。あずきの赤い色は邪気を払い、災難から身を守ること、さらには、昔は貴重であった砂糖を使ったぼたもちをお供えすることで、ご先祖様への感謝の気持ちが込められているそうです。

### ひな祭りの色



女の子の成長を祈るひな祭り。  
春を表す色にも注目してみましょ。

**3月3日**

◆ひなまつり◆

はまぐりの潮汁 ひしもち

**3月20日ごろ**

◆春分の日(春のお彼岸)◆

ぼたもち



## 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、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。