

いただきます

令和8年(2026年)
3月号 第2向陽小学校



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、
美味しい給食を食べながら食に関することを学んできました。
どんなことを学んだのか振り返ってみましょう。



1年間の 食生活をふりかえろう 総まとめ

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○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「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝食を毎日とった

規則正しい時間に食事をした

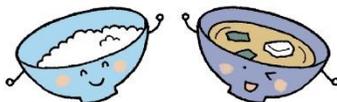
肉・魚・野菜などを使い、安全と
衛生に注意して調理できた

塩分・脂質・糖分のとりすぎ
に気をつけた

栄養バランスのよい食事を
心がけた

食品表示を見るように
心がけた

地域の食材や食文化に
ついて理解した



～ご家庭へのお願い～

給食当番のエプロン、帽子も1年間使用するとゴムがゆるんでいたり、ボタンが取れかかっていたりします。ご家庭でも修繕して頂けると助かります。ご協力よろしくお願ひします。



3月3日はひな祭り

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（五節供）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。2向小では3月2日に給食で「ちらしずし」を提供します。

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きれませんが、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

くた つく
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、関東地方では米つぶがたあまがしかんさいち粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあらが親しまれています。

しろざけ

もも はな さけ ひた とうか
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。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麴から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

すめし うえ えんぎ よ た もの
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

ついで かいがら
はまぐりは、対になった貝殻でないとかたあふふえんまん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



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのおことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。