

3月 食育だより



発行：長岡第五小学校

発行日：令和5年2月28日



今年度の給食もあとわずかになりました。毎日給食の時間には給食委員会の6年生が給食の豆知識を伝えてくれたので、栄養やマナー、行事食のこと、調理員さんの給食に込める思いや苦労など知ることができました。

3月は1年間のまとめの月です。給食時間の過ごし方はどうでしたか。給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返ってみましょう。



きゅうしょく じかん 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

□協力して給食の準備をすることができた

□1人分の量をきれいに盛りつけた

□静かに味わうことができた

□バランスのよい食事のとり方がわかった

□地域の地場産物が分かった

□感謝の気持ちをもって食べることができた

3月3日はひなまつり



3月3日はひな祭りです。桃の花がきれいに咲くことから、桃の節句ともいわれています。ひな祭りはひな人形や桃を飾って女の子の健康と幸せを祈ってお祝いをする日です。

ちらし寿司はえび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩が春を呼んでくれるような様子から、ひな祭りの定番メニューとなったようです。

ちらしずし

菱餅（ひしもち）

緑、白、ピンク（紅）の3色の餅を菱形に切って重ねたものを飾ります。緑は「健康や長生き」、白は「心や体がきれいになるように」、ピンクは「魔除け」を意味すると言われていたり、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められていると言われています。

はまぐりは、平安時代にされていた「貝合わせ」遊びなどで知られています。貝殻は、対になっている貝殻でなければぴたりと合いません。このことから、仲の良い夫婦を表し、ひな祭りをだいひょうする縁起物です。

蛤（はまぐり）

あられ

もちに砂糖をからめて炒った、ひな祭りの節句の代表的な和菓子のひとつです。

ピンク、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われています。でんぷんが多く健康に良いことから「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。



6年間毎日給食の時間を体験するなかで、「苦手なものが食べられるようになった。」「ありがとうの気持ちであいさつができるようになった」など色々な力が身についたと思います。友だちや先生と一緒に食べたり、当番活動を頑張ったり、たくさんの思い出があったと思います。

これから自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えていきます。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。

