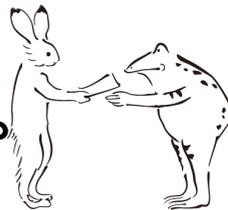


# 3月食育だより



令和8年3月  
大山崎小学校

## 今年度も終わりに近づきました。



2月の連休から春の陽気を感じさせられる日があったり、まだまだ寒い時があったり、体調管理が難しい時期です。また花粉も飛び始めていますね。

今年度は1月末から2月上旬は学級閉鎖続きとなり、児童が半分以上休んでしまう日もありました。栄養のあるものを食べて、睡眠をしっかりとって、適度に体を動かして、元気を維持していきましょう。

年度末、みんなの食べる量も増えてきました。空っぽの食缶が給食室へ戻ってくることを楽しみにしております。

## 「食べる力」は「生きる力」

厚生労働省の「食育」の定義において、子どもたちが心身の健康を維持し、生涯にわたって生き生きと暮らすための基礎として位置づけられています。

単に栄養を摂るだけではなく、以下の3つの側面が含まれています。

### 1. 心身の健康を支える力

食べ物を適切に選び、健康な体を作る習慣を身につける。

### 2. 社会の中で生きる力

一緒に食べる人とのコミュニケーション、マナー、伝統的な食文化の継承が含まれます。「孤食」を避け、団らんを通じて人間関係を築く力を養います。

### 3. 命や自然を尊ぶ力

動植物の命をいただくことへの感謝や、食を支える人々(農家さんや調理員さん)

への敬意を持つことです。これは、道徳的な成長にもつながります。

#### 「栄養士のひとりごと」

2月はミラノ・コルティナオリンピックをテレビで楽しむ日々を送っておりました。私は冬のオリンピックが好きです。自分がしていた競技もあり、身近に感じることが出来るからです。日本選手の活躍は目を見張るものがありました。ただ、私の好きな競技はあまり日本人選手が出場していないため、テレビ中継も繰り返し放送してくれません。今は、見逃し配信が色々ありますが、やはりLIVEで観るのが好きです。



とあるチャンネルでは、放送切替に涙をのみましたが(-\_-)、楽しい日々でした♪  
3月はお祝い給食や調理実習、アレルギー面談など予定を詰め込んでしまいました(´▽`)体調に気を付けて、みなさんに最後まで給食を楽しんでもらえるように頑張りたいと思います。  
(栄養士 田中)

### 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う。

# 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(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。



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、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びと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  
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、関東地方では米粒の形の甘いポン菓子、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。

### 白ざけ

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番しました。白酒はアルコールを含みます。子ども向けには、米麹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、もとは、塩漬にした魚と米を合せて「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

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいり (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くじらもち (山形県)
- ひなまんじゅう (岩手県)
- うずまきもち (香川県)