

3月 給食だより

令和5年 2月 28日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

3月3日は「ももの節句」



3月3日は「ももの節句」です。「ひな祭り」とも言い、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」を飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」「ちらしずし」「白酒」などをいただいております。給食では「ちらし寿司」と「ももゼリー」を出す予定です。

日に日にあたたかく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気を付けながら今年度最後の給食を楽しく、よく味わって食べましょう。



今月の目標 「1年間の給食をふり返ろう」

1年間どのような食生活を送りましたか?



この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結び付いています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- 一日3食、きちんと食べましたか?
- 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか?



- おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- 食事をする前に手洗いをしましたか?



- 食事はよくかんで食べましたか?
- 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- 食事のマナーを守って食べることができましたか?



- 感謝して食べることができましたか?
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
- 家族や友達と楽しく食べられましたか?



ひしもち

赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれます。



はまぐり

はまぐりの2枚の貝からは同じ貝同士としかびつたり合いません。そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。

ひなあられ

もともとひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ3色でした。関東地方では後に甘い米菓子(ボン菓子)に変わっていきました。



白酒

蒸したもち米とみりんなどを仕込んだお酒で子どもは飲めません。もともと桃の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのがはじまりとされます。甘酒にはアルコールのないものがあります。そちらからジュースで楽しみましょう。

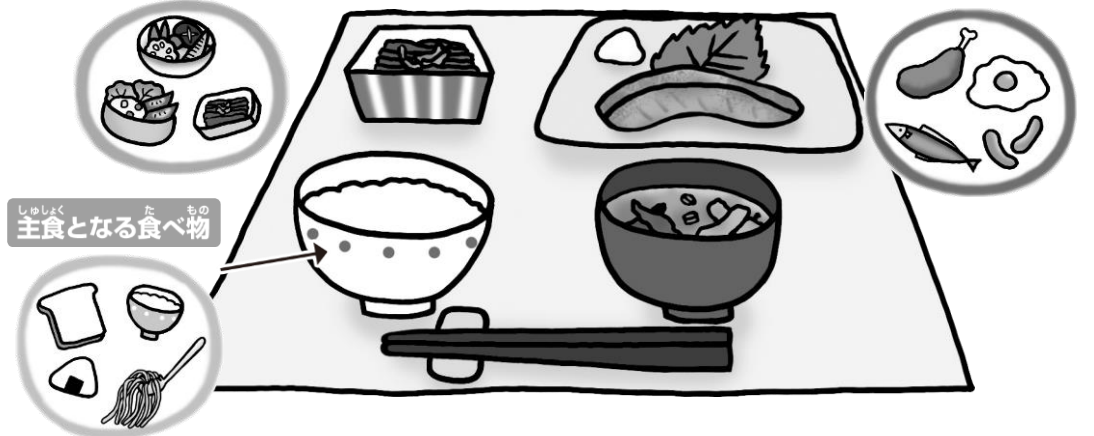


「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物