

# 3月 給食だより

令和6年 2月 29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3月1日に「ちらし寿司」と「ももゼリー」を出す予定です。

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。



### 今月の目標 「1年間の給食をふり返ろう」

### 食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食の牛乳は残さずの飲めましたか？</p> <input type="checkbox"/>



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。



## 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。