

# 食育だより 3月号

令和6年度 3月号  
 志木市立志木第三小学校  
 栄養教諭 藤本 千尋

3月は、今のクラスのメンバーで給食を食べられる最後の月ですね。1年間の給食はいかがでしたか。苦手なものを克服したり、食べられる量が増えたり、時間内に食べられるようになったり…成長が感じられたのではないのでしょうか。教室を見に行くと、「これおいしい!」「苦手な牛乳、前より飲めるようになったよ」「これちょっと苦手だけど頑張って食べてる」などたくさん教えてくれます。ありがとうございます。給食は、教材です。給食の時間もしっかり勉強の時間です。おいしくお腹を満たすだけでなく、友達と仲良く楽しく食べること、マナーやルールを守ること、好き嫌いをなくすこと、栄養バランスのとおり方が分かること、郷土料理や外国の料理を通して食文化を知ること等を学ぶことができます。みなさんが大人になっても健康で長生きできるように献立が考えられているので、食べるものに迷ったときは、給食を思い出して食事を選んでみてください。

今年も1年間ありがとうございました。来年も安全・安心でおいしい給食づくりを頑張りますので、みなさんも楽しくおいしくたくさん食べてくれたら嬉しいです。



## 中学生が考えた献立が出ます



3月12日(水)の給食は、小中学校連携事業の一環で、志木中学校2年生が考えた給食の献立が登場します。また6年生はこの日、中学生と同じ量を食べることに挑戦です。成長期のみなさんは本来、食べた分の栄養素を体の発育に使うのですが、スポーツをやっていたり、たくさん勉強して頭を使ったりすると、そちらに栄養素が使われてしまいます。特に中学生ではその影響が大きくなります。そのため、量も栄養バランスも考えてしっかり必要な分を食べないとはいけません。6年生のみなさんは、ぜひひとりずつ食缶の中身を盛り切って、完食を目指してみてください。(無理はせずに!)



にがて まめ くふう  
**苦手な豆を工夫**

じっさい おな  
**実際に同じメニューが**  
 し き ちゅうがっこう で と き しゃしん  
**志木中学校で出た時の写真です。**  
 おいしそうですね!

- 『牛乳』
- 『油揚げと野菜の炊き込みごはん』
- 『大豆のから揚げ』
- 『里芋といかの煮物』

がつみっか  
**3月3日は、**

# ひなまつり



『上巳の節句』、または桃の花がきれいに咲くころなので『桃の節句』ともいいます。現代では女の子が健康に育ちますようにという願いを込めた行事になっています。始まりは古い中国の習慣で、自分に憑いた悪いものを人型に切った紙に移して川に流す『流し雛』でした。これに貴族の人形遊びである『ひいな遊び』が一緒になり、江戸時代ごろにひな人形を飾る形になりました。

給食ではひし餅は作れないので、ひし餅に見立てた『おひなさまゼリー』を提供します。緑色が抹茶ゼリー、真ん中の白色が豆乳プリン、上の桃色がいちごゼリーになっています。また『手毬麩のすまし汁』は、ひなまつりにぴったりな見た目『手毬麩』を入れています。

## ひなまつりに食べる行事食と、その意味※諸説あります

<h3>ひなあられ</h3>	<p>桃色・緑・黄色・白の4色で四季を表していて、「娘が1年中健康に喜らせるように」という願いが込められています。関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられを使ってつくるので、味や形が異なります。</p>
<h3>ひしもち</h3>	<p>ひしもちは、下から順に緑・白・桃色のお餅を重ねたものです。それぞれの色は、『大地』『雪』『桃の花』を意味し、『雪が溶けて大地に草が生え、桃の花が咲く』という春の情景を表しています。また、ひし形は心臓を表しているとも言われており、親が娘の健康を願う気持ちが込められています。</p>
<h3>ちらしずし</h3>	<p>ひなまつりに食べられるようになったのは最近のことです。ちらし寿司そのものにはありませんが、おせち料理のように、えび(長寿)や、れんこん(見通しがきく)などの縁起の良い魚を入れ、華やかに飾ります。</p>
<h3>はまぐりのお吸い物</h3>	<p>平安時代に貴族の間で流行っていた『貝合わせ』という遊びが由来です。はまぐりは、元の対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いが込められています。</p>