



3月給食だよ

令和 3 年 3 月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。1年間を振り返り、自分自身の健康についても考えてみましょう。

ひな祭り と 行事食

3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。約1000年前の平安時代から行われていますが、現在のように女の子の健やかな成長と幸せを願う行事となったのは江戸時代からです。

行事食として、ちらし寿しや蛤の潮汁、ひしもちなどが挙げられます。

<h3>ちらしずし</h3>  <p>おせち料理と同様に、海老や蓮根など、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<h3>ひなあられ</h3> <p>春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4色</p>  <p>関東地方ではうるち米を爆ぜさせて作る甘いポン菓子、関西地方では乾燥した餅を焼いたしょっぱいおかきです。</p>
<h3>はまぐりのお吸い物</h3>  <p>「潮汁」とも呼び、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて蛤が使われます。</p>	<h3>ひしもち</h3> <p>春の景色を表す「桃・白・緑」の3色</p>  <p>厄を祓うとされるヨモギ入りの「草もち」が食べられていましたが、江戸時代以降に、このひしもちが登場したそうです。</p>

1年間を振り返ってみよう!



食事の前に
必ず手を洗った。



食事のマナーを
守ることができた。



苦手な食べ物にも
挑戦できた。



朝ごはんを
毎日食べた。



おやつの時間と量
を決めて食べた。

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識してよりよい食生活を送ってください。

お彼岸クイズ

ずばり、この写真の
食べ物は何でしょう？



仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈む時期に、お墓参りをしてご先祖様を偲びます。正解は、春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」です。季節の花にちなんで呼ばれます。