

3月給食だより

令和7年度3月号
清瀬市立清瀬第四小学校



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量 を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



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

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。

白濁

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着しました。白酒はアルコールを含み、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、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

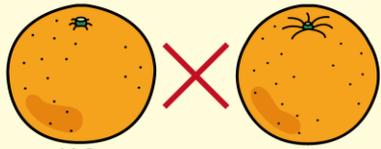
はまぐりのうしお汁

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

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

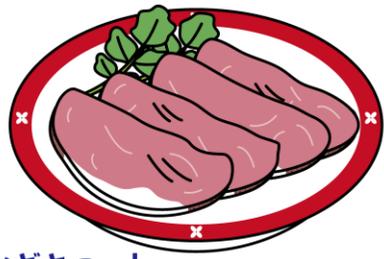
しらぬい



清見は「宮川早生(温州みかん)」と「トロビタオレンジ」の交雑種、ポンカンはインドが原産とされる柑橘類です。

冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコボン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出っ張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいこと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています。
 なお、「デコボン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。*農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」

アイスランド



ハンギョート
ラム(子羊の肉)の燻製。



ブロックフィスクル
白身魚とじゃがいものグラタン。

正式名称: アイスランド 面積: 10.3万km²(北海道+四国ほど)
 人口: 約39万3,160人(アイスランド統計局2025年第3四半期) 首都: レイキャピク

ヨーロッパの北部、北大西洋のほぼ中央に位置する島国で、ノルウェー、スウェーデン、デンマーク、フィンランドと合わせて「北欧5カ国」と呼ばれます。アイスランドという名前前から厳しい寒さを想像しますが、「火と氷の島」ともいわれるように、火山活動が活発なことで、近海を流れる暖流のおかげで緯度が高いわりに穏やかな気候です。国土の約11%が氷河に覆われ、夏には一日中太陽が沈まない白夜を、冬にはオーロラを見ることができ、観光地としても人気です。また、世界有数の漁場に恵まれ、タラ、サケ、ニシンなど、さまざまな魚介類がとれます。タラを干した「ハルズフィスクル」は伝統的な保存食で、バターを塗って食べるのが定番です。漁業のほかに、羊を中心とした牧畜も盛んで、羊の肉や乳製品は食卓に欠かせません。

1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

めいろのルール
 ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 ②同じ道を通らないこと。
 ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食の前をしっかり手を洗えましたか?
 よくできた...5点
 まあまあできた...3点
 できなかった...0点

Q. 食事のあいさつができましたか?
 よくできた...5点
 まあまあできた...3点
 できなかった...0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか?
 食べられた...5点
 まあまあ食べられた...3点
 食べられなかった...0点

Q. 給食当番を協力してできましたか?
 よくできた...5点
 まあまあできた...3点
 できなかった...0点

Q. よくかんで食べることができましたか?
 よくできた...5点
 まあまあできた...3点
 できなかった...0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?
 よくできた...5点
 まあまあできた...3点
 できなかった...0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか?
 よくできた...5点
 まあまあできた...3点
 できなかった...0点

Q. 給食時間を楽しめましたか?
 とても楽しめた...5点
 まあまあ楽しめた...3点
 あまり楽しめなかった...0点

ゴール

計算式
 [] = [] 点

めいろのこたえ

🌸 35点~40点...よくがんばりました!
 すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

😊 25点~34点...よくできました!
 がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

🙂 15点~24点...もう少しがんばろう!
 給食の時間、楽しくすごせていますか? 次は、「これだけががんばろう!」ということを決めて、取り組んでみましょう。

😞 0点~14点...もっとがんばろう!
 できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!