



## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」 「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のもとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもち

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



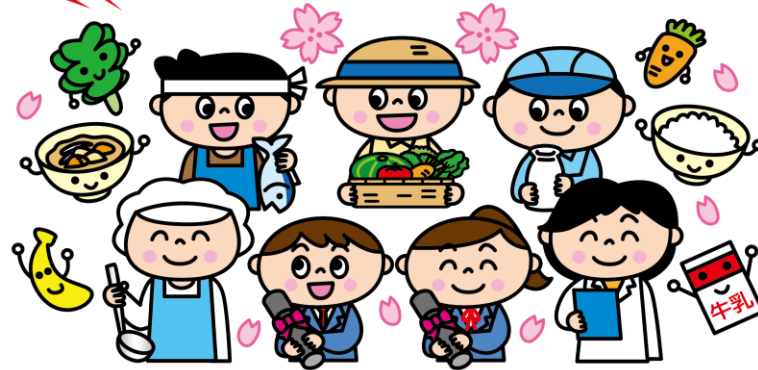
ひなあられ

# 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主菜 主食 副菜</p>

## ご卒業おめでとうございます





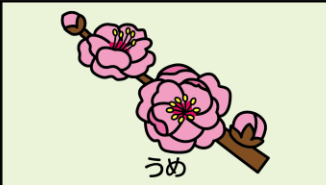
「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

# ひな祭り 3 択 クイズ



ねん ぶ かえ  
1年を振り返って…



**Q1** 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

- ①  きく
- ②  もも
- ③  うめ

**Q2** ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？

- ①  昔の子どもが好きな色
- ②  ひな人形の着物の色
- ③  春の風景

**Q3** ひなあられは、おもに何からできているでしょう？

- ①  こめ 米
- ②  こむぎ 小麦
- ③  だいず 大豆

**Q4** ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？

- ①  こどもの健康な成長
- ②  米がたくさんとれるように
- ③  お金がかせげるように

**Q5** 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？

- ①  きんかとう 金花糖
- ②  おこしもん
- ③  うずまきもち

**こたえ** Q1=② Q2=③ (雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=① (うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q4=① (特に女の子の健康な成長を願って、ちらしずしやハマグリ汁が作られる) Q5=② (①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)



あなたはどんな1年になりましたか？

