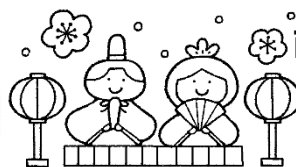


食育たより

3月



西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と暖かい日を繰り返しながら、春に近づいていきます。体調管理に気をつけて、残りの学校生活を元気に過ごしましょう。

3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳（じょうし）のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。

ちらしずし

海老には腰が曲がるまで長生きするように、れんこんには、将来の見通しがよくなるようになど、使われている具材それぞれに願いが込められています。



はまぐりのお吸い物

はまぐりは対になっている殻でなければピッタリと合わないことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連添うようにという願いが込められています。



白酒

米などの穀物から作られたお酒です。元々は、魔除けや長寿をもたらすと言われている、桃の花で漬けた「桃花酒（とうかしゅ）」が飲まれていました。白酒が定着したのは江戸時代になってからです。



ひしもち

3色の餅が重なっており、色に願いが込められています。緑は長寿や健康、白は清浄、桃色は魔除けを表しています。



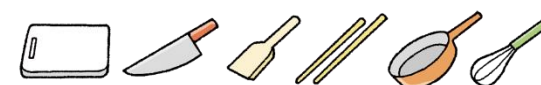
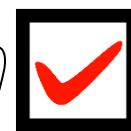
ひなあられ

ひな人形を見せて歩く「ひなの国見せ」の際に、外で食べる物として、ひなあられを持ち歩いたとされています。ひしもちと同じように、色に願いが込められています。



1年間をふりかえろう！

食生活チェック



1年間の給食時間や、家での食生活をふりかえってみて、できるようになったことをチェックしてみましょう。



- **8個以上**・・・よい食生活ができています。これからもこの調子でがんばりましょう。
- **5～7個**・・・あと少しで、よい食生活になります。
- △ **2～4個**・・・今できていることは、習慣化していくことが大切です。
- × **0～1個**・・・今のままだと心配です。できそうなことから挑戦していきましょう。

1年間ありがとうございました

1年間、西岐波共同調理場の学校給食に、御協力と御理解をいただきまして、ありがとうございました。新年度も「安心・安全」を第一に、さらに魅力的な給食づくりができるよう、職員一同精進してまいります。引き続き、よろしくお願いいたします。

