

3月 たべざかり

令和8年2月27日
足立区立関原小学校
給食だより
栄養士 笹野 有希

今年度も残り約1ヵ月となりました。食べる量も増え、食缶が空になって給食室に戻ってくる日も増えました。この1年で、ご家庭でも食べられるものが増えたのではないのでしょうか。3月の給食は15回です。残りも楽しい給食時間になるようにしていきたいと思います。

給食で味わう桃の節句献立



3月3日は「桃の節句」です。「ひなまつり」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せと願う伝統行事です。春の訪れを感じるこの時期に、家族でひな人形を飾り、子どもの健康を祈る習わしがあります。給食でも桃の節句にちなんだ献立として、ちらし寿司を提供します。

ひなまつりの行事食

ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



ちらしずし

お祝いにぴったりの華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝からは、もともと1つだった同じ貝同士としかぴつたりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びにも用いられていました。「よいパートナーと出会って、幸せに暮らせませうように」という願いが込められています。



ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。



今月の給食目標

一年間の給食を振り返ろう



けんこう からだ が
健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための
3つのポイント!

食べたものから体が作られ、元気に活動する力になります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げていきましょう。

日中、体を動かすと、夜もしっかり眠れます。

夜更かしせず、しっかり睡眠時間が確保できると、体がリフレッシュされます。



たびだ はる 旅立ちの春に

3月に卒業を控える6年生に給食アンケートを実施しました。その中で、人気だったメニューを3月の給食で提供します。小学生生活の1つに給食が少しでも思い出として残ると嬉しいです。

毎日の給食を楽しみにしてくれた子ども達、そして保護者の皆さまのご理解とご協力に、心よりお礼申し上げます。

1年間ありがとうございました

