



# 3月 給食だより

令和7年3月号  
杉並区立高井戸第四小学校  
校長 本橋 忠旗  
栄養士 佐藤 由佳

春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。みなさんはこの1年間元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学、進級と節目の季節です。栄養のバランスの良い食事をしっかりと食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしましょう。



## ひ しょく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう！



この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうでしたか？準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長したと思います。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



## まつ ひな祭り ぎょう じ しょく の行事食



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。五節句（五節供）の一つ、「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

- ☆ひなあられ：桃色、緑色、黄色、白色の4色で四季を表していると言われています。
- 1年を通じて、健康に過ごせますようにという願いが込められています。
- ☆ひしもち：上から、赤・白・緑の組み合わせが一般的です。
- 〔赤(くちなし)：魔除け、白(ひしの実)：清浄、緑(よもぎ)：健康〕



ちらしずし



うしおじる  
ハマグリの潮汁



ひしもち



しろざけ  
白酒

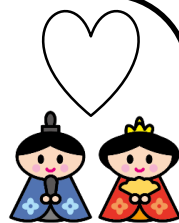


ひなあられ

## ☆3月の献立から☆

### ★3日(月)：ひな祭りこんだて

3日は桃の節句です。「ひな祭り」とも呼ばれます。給食では、五目寿司でお祝いします！



### ★5日(水)：きりたんぼ汁

秋田県の郷土料理です。「たんぼ」とは、やりの刃をおおう部分のことです。つぶしたご飯を棒に巻き付けた形が似ていることから「たんぼ」と呼ばれ、これを切って鍋に入れると「きりたんぼ」になります。昔、山で猟をする人たちのご飯として作られていたそうです。

### ★11日(火)：鮭の塩こうじ焼き、すいとん

塩こうじは、塩とこうじ、水を混ぜて、発酵させた調味料です。こうじとは、米や麦などの穀類や豆類にコウジカビなどの微生物を繁殖させたものです。塩こうじによって、食材をやわらかくしたり、うまみや甘味を引き出してくれたり、栄養が増したりします。

すいとんは、小麦粉で作った生地を手でちぎったり、丸めたりして、小さなかたまりにしたものを煮込んで作ります。戦争中、食べ物が少ない時には、お米の代わりに食べられていたそうです。

### ★18日(火)：ぼたもち

お彼岸とは、春分や秋分の中日の前後3日間、計7日間のことをいいます。この時期にお墓参りや法要等をして、先祖をしのびます。その時にお供えするのが、「おはぎ」や「ぼたもち」です。2つとも同じものですが、春はボタンの花にちなんで「ぼたもち」、秋は萩の花にちなんで「おはぎ」と呼ばれます。

### ★21日(金)：リザーブ給食

今年度最後のリザーブ給食です。主菜2種類と飲み物3種類の中からそれぞれ好きなものを事前に選んでもらいます。

## ♪お祝いに「お赤飯」を♪



卒業式などの祝い事などで食べる赤飯ですが、その理由にはいろいろな説があるそうです。一つには、古代の米が赤米だったため、白米を食べるようになって、伝統を重んじるような祝いごとには、小豆などで赤く染めたごはんを用いるという説です。その他には、日本では赤は邪気をはらい、厄よけの力があると思われていたという説や赤飯に使われる小豆には薬効があるからという説などがあり、こうしたことから祝いごとに赤飯がだされるようになったそうです。

### 給食室より...

今年度の給食は、3月21日(金)で終了します。給食室では、食材料や調理工程の安全には細心の注意を払い、安全でおいしい給食の提供に努めてまいりました。子供たちからの「ごちそうさま」や「おいしかった」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見ることが、いつも大きな励みになっています。今年度も御理解と御協力、ありがとうございました。

