

# 食育だより3月号

北栄町学校給食センター

## ひな祭りの食べ物



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。



## 1年間の振り返りをしよう!



今年度の給食も残りわずかとなりました。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」とたくさんの思いを込めて作っています。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年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



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

毎日の食べたものでみなさんの体は作られます。自分の食べるものに興味をもち、よりよい体を作る食べ方ができるような知識を身につけていきましょう。献立表や食育だよりも参考にしてみてくださいね。

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。

<http://www.e-hokuei.net/5150.htm>



### 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のですが、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。

### 白酒

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」が定着しました。白酒はアルコールを含むため、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寿司。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。

### 3月2日(月)は ひな祭り(桃の節句) 献立

いろどりごはん 牛乳  
鶏肉の梅みそ焼き 麩のすまし汁  
れんこんの塩だれ炒め おいり

### おいり

は鳥取県でひな祭りのときに食べられる郷土菓子です。お米でできたポン菓子を水あめで固めて作られます。

## 給食センターより

今年度、北栄町学校給食センターでは、必要な栄養価のもと、地元食材をできるだけ多く使用し、安全・安心でおいしい給食を園児・児童・生徒のみなさんへ届けられるよう、職員一同協力して作ってまいりました。これからも生きた教材としての給食づくりを目指して頑張りますので、よろしくお願いいたします。