

3月給食だより

令和8年2月27日
世田谷区立喜多見小学校
校長 森田 賢
栄養士 本間 明日香

1年間ありがとうございました

今年度も給食運営への御理解と御協力をありがとうございました。子どもたちは、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、給食時間のルールを守ったりと、心も体も大きく成長したと思います。

引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう給食室一同努めてまいりますので、給食最終日までどうぞよろしくお願いたします。

ひな祭りのおはなし

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。



ひな祭りの食べ物

<h3>ひしもち</h3> <p>みどり、しろ、もも、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と考えられますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。</p>	<h3>ひなあられ</h3> <p>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。</p>	<h3>白ざけ</h3> <p>桃の花びらを酒に漬した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売られると、たちまち人気を集めて定着しました。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。</p>
<h3>ちらしずし</h3> <p>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すし。ひな祭りの食べ物として定番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。</p>	<h3>はまぐりのうしお汁</h3> <p>はまぐりは、対になった貝殻でないと形がびったり合わないことから、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。</p>	

3月のこんだてから



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。

<p>3日（火）『ひな祭り献立』 油揚げやかんぴょうが入った混ぜ御飯に、れんこんと炒り卵を飾って、見た目も楽しいちらしずしを作ります。デザートは、“桃の節句”にちなみ、桃をたっぷり使ったゼリーです。給食から季節を感じましょう！</p>	<p>19日（木）『卒業・進級お祝い献立』 今年度最後の給食です。みなさんの卒業・進級をお祝いしてお赤飯を炊きます。今年度は、約190回給食を食べました。みなさん、ルールを守って食べることはできましたか？下のチェックシートで食生活を振り返ってみましょう。</p>
---	---

1年間の振り返りをしよう！

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>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事の挨拶は心を込めて言えましたか？</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方が分かりましたか？</p>	<p>自分に必要な量を考えた食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

給食費について

今年度と同様、次年度の区立小・中学校の児童・生徒の学校給食費は、無償となります。これに伴い、転入生等、給食費については新規の口座登録は行いません。御承知おきください。