



3月給食だより



令和7年度
山梨市教育委員会

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？

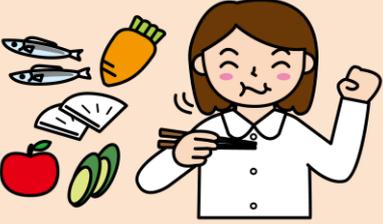
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



1年間の振り返りをしよう!



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>食事のあいさつ は心を込めて 言えましたか？</p> 	<p>おししを正しく使う 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 わかりましたか？</p> 	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが 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> 



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。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いをして川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



ひな祭りの食べ物

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物や旬の食べ物を彩りよく散らしたおすしです。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、塩漬け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

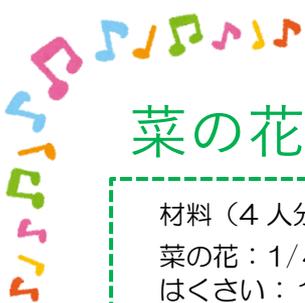


はまぐりは、対になった貝殻でないことと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

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とされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。



作ってみませんか？ ～給食レシピ～

菜の花のごま和え



材料（4人分）

菜の花：1/4束
はくさい：1/20玉（100g）
もやし：1/4袋
ホールコーン：1/4缶
しょうゆ：小さじ2
砂糖：小さじ1
いりごま：小さじ1
すりごま：小さじ1

作り方

- ① 菜の花は固い根元を切ってゆで、水にさらし、よく絞って3cm幅に切る。
- ② 白菜は2cm幅に切る。コーン、白菜、もよしの順にゆで、よく冷まし、水気をきっておく。
- ③ ゆでた野菜に、しょうゆ、さとう、いりごま、すりごまを加えて和えれば出来上がり！



菜の花は、花が咲く前の柔らかいつぼみや茎、葉をたべる緑黄色野菜で、「なばな」とも呼ばれています。1～3月頃が旬で春を告げる代表的な食べ物です。和え物や天ぷらなどのさまざまな料理に用いられますが、少し苦みがあるのが特徴です。春の味覚をぜひお家でも味わってみてください。

