



# 3月 給食だより

令和5年度  
山梨市教育委員会

3月3日  
ひなまつり



3月3日は一般的に「ひな祭り」ですが、山梨県では4月3日をひな祭りとしています。ひな祭りはもともと、旧暦の3月3日（現在の4月上旬）に行われていたが、山梨県をはじめ、一部の地域では新暦に合わせた4月になったそうです。また、ひなまつりの別名は「桃の節句」です。山梨県は桃の産地ですので、4月のひなまつりの方がちょうど桃の花の時期とも合いますね。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。（給食では3月3日に行事食を行います。）

## ひな祭りの食べ物

ちらしずし



えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、みつば、玉子、にんじんなどの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなりました。

はまぐりのお吸い物



この時期にとれる蛤は、対になっている貝がら同士でしか形がぴったりと合わないことから、女子が将来良い相手と出会え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」の3色の意味は、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

ひなあられ



## みんなで健やかな食環境を！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



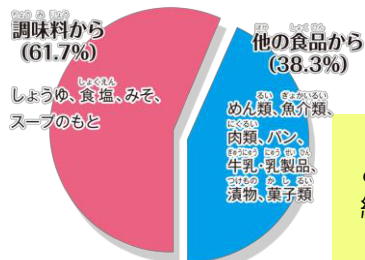
3月20日は「国際幸福デー」です。その幸福を大きく支えるものが健康ですが、日本では「食塩のとりすぎ」が長年の課題でした。SDGsの目標17は「パートナーシップで目標を達成しよう」です。今、みんなで力を合わせて食塩を取りすぎない社会をつくる動きが日本で始まり、世界からも注目されています。

### 1日の食塩摂取量の比較（成人男性）



国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 健康日本21（第二次）分析評価事業ウェブサイト「諸外国の栄養素摂取量の比較」  
Public Health England, National Diet and Nutrition Survey-Assessment of salt intake from urinary sodium in adults (aged 19 to 64 years) in England, 2010 to 2015

### 日本人の食塩摂取源（成人男性）



減塩や適塩にとりくんだ成果を科学的に確認したり、さらに良い方法を研究したりしていくぞ！

この好循環をもっと回していくぞ！



大学・研究者



食品企業

これから

健康的で持続可能な  
食環境戦略  
イニシアチブ



国や都道府県など

もっとおいしくて、無理なく減塩できる製品を作っていくぞ！

チェンジ！

食品に関わる企業や団体、大学など研究機関、国や都道府県などが互いに協力し、日本の健康課題の解決を目指す「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」が2022年3月に設立されました。それぞれが力を合わせてより健康的な社会を作っていくことを目指します。学校給食でも工夫して取り組んでいきます！

1年間  
ありがとう  
ございました。

