

# 3月 給食だよ！

令和7年3月3日  
板橋区立加賀中学校



板橋区食育キャラクター

今年度も残すところ、あとひと月となりました。  
3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。  
また、同時に疲れが溜まりやすい時期でもあります。  
この1年間の食生活を振り返るとともに、1日3食しっかりと食べ、  
新生活を元気にスタートできるよう体調を整えましょう。

## 3月の栄養目標 自分の食生活を見直そう

食べることは生きるための基本で、みなさんの健やかな心と  
身体の発達に欠かせないものです。

健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかとい  
うことと共に、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかとい  
うことも大切です。みなさんの食生活はどうでしょうか。

自分の健康や食生活を振り返り、毎日の生活の中で少しずつ意識できると  
良いですね。

1年間で振り返って  
いくつ当てはまるか  
チェックしてみるっかい♪



- ☐ 食事は楽しんで食べる
- ☐ 朝食を食べて1日を元気にスタートする
- ☐ 普段から意識して身体を動かすようにする
- ☐ 色々な食品を組み合わせる
- ☐ ごはんなどの穀類を毎日食べる
- ☐ たっぶりの野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維をとる
- ☐ 食品や外食を選ぶ時は、栄養成分表示を見る習慣がある
- ☐ 地域の産物や旬の素材など、自然の恵みや四季の変化を楽しむ
- ☐ 食品ロスを意識する
- ☐ 家族や友達と食生活を考えたり、話し合ったりする



## 3月の給食目標 一年間の給食を見直そう

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。

みなさんは給食からどのようなことを感じ、学びましたか。

食べることを大切にすること、自分自身を大切にすること  
にもつながります。これからも健康で充実した毎日を送ってほし  
いと願っています。



## 3月3日は ひな祭り

ひなまつりは桃の花が咲く時期のため「桃の節句」とも呼ばれています。

その歴史は古く、平安時代までさかのぼります。

当時は災いを人形に移し、厄払いをする**上巳節(じょうしせつ)**という風習があり、また、  
お人形で遊ぶ**おままごと(ひいな遊び)**が女の子の遊びとして流行していました。

その二つが結びつき、災いを移した紙人形を川に流して身を清める「流し雛」が生ま  
れました。その後お雛さまを家に飾って女の子の健やかな成長を願い、お祝いするよう  
になりました。



## 3月20日は 春分の日

春分の日「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」とされ、「ぼたもち」を食べる習  
慣があります。

古くから日本では、小豆の色である赤には魔よけの力があるとされていました。

そのことから、邪気を払い、災難から身を守ってくれる食べ物として小豆を使ったぼ  
たもちが作られました。それをご先祖さまへお供えし、お彼岸に食べるようになったと  
言われています。季節の花である牡丹に見立てたことから「牡丹餅(ぼたんもち)」と  
呼ばれ、のちに「ぼたもち」と言われるようになりました。

## 9年生のみなさん ご卒業おめでとうございます!!

3年間、たくさんの思い出をありがとうございました。  
給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日を元気に過ごしてください。

進級する皆さん、来年度も安心安全でおいしい給食を提供していきます。  
これからもルールやマナーを守り、楽しい給食時間にしましょう。