

# 3月給食たより

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？残りあと少し、一日一日を大切に過ごしてください。



板橋区食育キャラクター

## 3月の給食目標

### 1年間の給食を見直そう

## 3月の献立紹介

### 3月3日ひなまつり

ひなまつりは、桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれています。起源は古く平安時代までさかのぼり、災いを人形に移して厄払いをした「上巳節（じょうしせつ）」という風習と、平安時代に女の子の遊びとして流行した、人形で遊ぶおままごと、「ひいな遊び」が結びついて、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。まもなく豪華なお雛さまを家に飾るようになり、女の子の災いを人形に受けてもらい、健やかな成長を願ってお祝いするようになりました。



ひなまつりに飾る「ひしもち」は、下から「緑・白・桃色」の3色で重ねられていて、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るんだっけ♪

### お米の備蓄制度

食糧法の中で、お米をいつでも安定的に供給できるよう、備蓄が制度化されました。生産されたお米は、一定期間、低温倉庫で保管後、こども食堂や学校給食に供給されています。



## 日本全国味めぐり

### 4日【大分県】：石垣もち

大分県の粉食文化から生まれた石垣もちは、農作業の合間に食べられていた蒸しパンのようなおやつです。ゴツゴツと石垣のような見た目をしています。

### 7日【愛媛県】：センザンギ

鶏料理が盛んな今治市周辺の郷土料理です。

### 14日【高知県】：いも天

さつまいもの天ぷらのことで、高知県のソウルフードです。

### 17日【徳島県】：ほたようかん

蒸しパンのようなお菓子です。方言で、中に空洞ができていることを「ほた」といいます。

1年かけて日本一周を達成しました！



## 卒業おめでとうございます

9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

楽しかった中学校生活も残りわずかになりました。小学校から合わせると、9年間の学校給食はいかがでしたか？好きな給食、苦手な給食、楽しかった給食、いろいろな思い出ができましたか？ひとつでも、みなさんの思い出に残る給食があったらうれしいです。

成長するにつれて、自分自身で食べるものを選び、調理をする機会が増えていきます。食べたもので自分の体がつくられていくことを意識して、よりよい食生活を送ってください。

これからも、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、そして適度な運動を心がけて過ごしましょう。

