

きゅうしょくだより

れいわ ねん ねん がつ
令和8年(2026年)3月
ひらかたしりつ まきのしょうがっこう
枚方市立牧野小学校

※おうちのひとと一緒に読みましょう。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。みなさんは、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年間の振り返り、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>

ご卒業おめでとございます

ご卒業おめでとございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理や、お菓子を食べて厄を払います。



ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の三色を重ねた、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。

ひなあられ

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。

白 酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、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、米こうじから作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

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、対になった貝がらでないことから、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。

キムタクごはんの具

10日(火)に登場します!

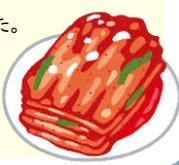
- 《材料(5人分)》
- 豚肉(細切り) 80g
 - 白菜キムチ 50g
 - たくあん(細切り) 50g
 - いりごま 適量
 - ごま油 適量
 - うすくちしょうゆ 小さじ1

《作り方》

- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 白菜キムチ、たくあんを入れて炒める。
- うすくちしょうゆ、いりごま、ごま油を入れて仕上げる。



「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことです。長野県の学校給食で初めて作られ、全国に広がりました。子どもたちに、漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから、生まれた料理です。ごはんとも混ぜて食べてください。



※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。