

# きゅうしょくだより

れいわ ねん (2026年) 3月  
 招提学校給食共同調理場

※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>

## ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。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、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。

## 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。ごはんともませて食べてください。

※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。

