

3月給食だより



令和7年度

千歳市学校給食センター

(TEL 23-3591・FAX 23-3599)

日差しに春の暖かさを感じる季節となりました。
3月は振り返りの時期です。1年間を振り返って、思い出に残る給食はありましたか。また、給食のきまりを守って、先生や友達と楽しく給食を食べることができましたか？これからも栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしてほしいと思います。

3月の給食は、ひな祭りの行事食や卒業のお祝いデザートがです。どうぞお楽しみに♪



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。
日々の給食からどんなことを学びましたか？この1年間を振り返り、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>いただきます</p>	<p>お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>バランス</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>



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。



給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。ふとした時に給食のことを思い出してもらえたら、こんなにうれしいことはありません。

皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています！

ひな祭りのおはなし

3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。



給食ではひな祭りの行事食として「ちらしずし」や梅の花の形をしたかまぼこが入った「すまし汁」、「ひなあられ」などがです。

ひな祭りの食べ物にはこのようないわれや願いが込められています。

ひな祭りの食べ物



ひしもち



緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、ひし形のもちです。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（とうかしゅ）」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、米麴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。

各地のひな菓子

