



令和 8 年 3 月

日ごとに暖くなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさんのことを自分でできるようになった子どもたち、苦手なものが食べられるようになったり、食べる量が増えたりそれぞれ成長が見られます。早いもので、今年度も残りひと月、楽しい給食の時間を過ごしてほしいです。

1 年間で振り返ってみましょう

この1年で、どれだけの食材を味わえたでしょうか。圖で収穫したものもありました。

旬の味を知ることによってそれぞれの食材が持つおいしさを知れたのではないのでしょうか。

また、食事のマナーは守れていましたか？

ご家庭でも、お子さんと一緒に振り返ってみましょう。

【日頃の食生活をチェックしてみましょう】

- ☐ 食事の前に手を洗うことができた。
- ☐ 食事の準備や片付けを手伝うことができた。
- ☐ 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- ☐ 姿勢を正しくして食べることができた。
- ☐ スプーンや箸を上手につかうことができた。
- ☐ よく噛んで、味わって食べることができた。
- ☐ 楽しく食べることができた。
- ☐ 3 食決まった時間に食べることができた。
- ☐ 朝食を欠かさず食べることができた。
- ☐ 毎日、バランスの良い食事ができた。

※7 つ以上にチェックできたらすばらしいです。



ひな祭りとは？



3 月 3 日は「ひな祭り」です。毎年 3 月 3 日に女の子の健やかな成長と健康、幸せを願って行われる日本の伝統行事です。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひなあられなどを食べてお祝いするのが一般的です。

古代中国の「上巳の節句」に、自分の身の穢れ（けがれ）を人形に移して川に流す「流しびな」の風習が、平安時代の「ひいな遊び」と結びついたものという由来があります。

女の子の成長を祝うとともに、災厄を免れるための厄除けの意味もあります。

ひな人形を飾る時期は、立春から 2 月中旬の晴れの日にはじめ、3 月 3 日の当日か 3 月の中旬頃の晴れの日には片付けるのが良いとされる。

人形は、女の子の身代わりとなって病氣や事故から守ってくれる存在とも言われています。

【行事食】

ちらし寿司・ハマグリのお吸い物・ひなあられ・菱餅・甘酒または白酒

