

3月給食だより

2026年3月
富士吉田市学校給食センター



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。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたのでしょうか？ 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>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>

ご卒業おめでとございます

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、皆さんを大切に思っています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



ひな祭りのおはなし



毎年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。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの中で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

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、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、関東地方では米粒の形の甘いポン菓子、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みます。子ども向けには、米麹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寿司。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、対になった貝殻でないことから、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。

各地のひな菓子

<p>おこしもん （愛知県）</p>	<p>いがまんじゅう （愛知県西三河地域）</p>	<p>ひちぎり （京都府）</p>	<p>おいり （鳥取県）</p>
<p>からすみ （岐阜県）</p>	<p>くしらもち （山形県）</p>	<p>ひなまんじゅう （岩手県）</p>	<p>うすまきもち （香川県）</p>

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

- めいろのルール**
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 - ②同じ道を通らないこと。
 - ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食のまえにしっかり手を洗えましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？
 食べられた…5点
 まあまあ食べられた…3点
 食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？
 とても楽しめた…5点
 まあまあ楽しめた…3点
 あまり楽しめなかった…0点

ゴール

計算式 $\square = \square$ 点

めいろのこたえ

35点~40点…よくがんばりました！
 すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

25点~34点…よくできました！
 がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

15点~24点…もう少しがんばろう！
 給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけががんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

0点~14点…もっとがんばろう！
 できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようになっていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

6年生が考えた献立が給食に登場です！！

6年生の家庭科で「1食分の献立を考える」単元があります。その学習の中で考えた献立を12~3月の学校給食で採用します。栄養素や彩り、旬など様々なことを考えながら献立をたててくれました。6年生のみなさんが、献立をたてた時のおもいやポイントなどを紹介します。

給食のこんだてを考えよう
 富士小学校 6年1組 名前 分都 倫太郎

★給食で食べたい1食分のこんだてを考えましょう。□の中は絵を描く。

主菜	副菜	飲み物
主食	汁もの	

★考えたこんだてに使われている食品を3つのグループにわけましょう。

	主にエネルギーのもとになる 米・パン・めん類・いも・砂糖等	主にたんぱく質のもとになる 魚・肉・卵・豆・豆腐等	主にビタミン・ミネラルのもとになる 野菜・くだもの・キノコ等
主食	コメ		
主菜	パン粉	油	玉ねぎ
副菜	油	ハム	キャベツ、玉ねぎ
飲み物		牛乳	

- 3月2日(月)
 富士小6年 分都倫太郎さんの献立
- ・ご飯
 - ・みそ汁
 - ・メンチカツ
 - ・野菜炒め
 - ・牛乳

主食は、汁物のみそ汁にしたので、ご飯にしました。
 汁物のみそ汁は、にんじん、じゃがいも、油あげなどいろいろな具を入れました。
 主菜のメンチカツは、肉だけではなく、玉ねぎやパン粉などたくさんの材料を使っています。
 副菜の野菜炒めは、色とりどりの野菜をたくさん使いました。ハムを入れるといろどりがよくなります。

☆栄養士から☆
 ご飯とみそ汁を中心に献立を考え、てくれました。たくさんの食材を使うといろどりがよくなりますね！いろどりがよいと、たくさんの種類の栄養素をとることができます。見本になるような献立です。

