

# 3月食育だより

2026年



## ご卒業おめでとうございます

友達や先生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、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。健康な心と体は、日々の食事の積み重ねです。これからは自分で選んで食べる機会も増えると思います。もし食べ方に悩んだときは給食を思い出してください。皆さんの活躍を、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のひとつ「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。

猪名川町では3月3日のひな祭りにあわせて、給食に「ちらし寿司」をだします。学校給食では行事食を通じて日本の文化も学びます。



### ひな祭りの食べ物



**ひしもち**  
3色のお餅を重ねたもの。雪の下から芽が出て、桃の花が咲く春の様子を表現している。



**ひなあられ**  
もとはひしもちを砕いて作られています。関東では甘いポン菓子、関西では小ぶりのあられで親しまれる。



**白酒**  
桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習が変化して「白酒」が飲まれるようになった。子どもは甘酒などを飲む。



**ちらしずし**  
酢飯の上に、縁起の良い食べ物や旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。昔は、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。



**はまぐりのうしお汁**  
はまぐりは、対になった貝殻でない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る。よい縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められている。



## 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でしょうか。この一年を振り返り、できたことをチェックしましょう。



<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>

## 鶏肉のレモンじょうゆかけ



### 材料(4人分)

- 鶏もも肉 250g
- でん粉 大さじ3
- 揚げ油 適量
- 三温糖 大さじ1
- 淡口しょうゆ 大さじ1
- 白ワイン 小さじ1
- 水 大さじ1
- レモン果汁 大さじ1/2

### 【作り方】

- 鍋にAを入れて加熱し、三温糖が溶けたらレモン果汁を加える。
- 鶏もも肉をひと口大に切り、でん粉をつける。
- ②を油で揚げる。
- ①のタレを③にからめて出来上がり!



※タレは給食の2倍の量に変更しています。