食育だより　３月号

令和８年３月
（毎月１９日は食育の日）
秩父市立原谷小学校共同調理場

今年度も残り１か月となりました。
１年間、食について食育だよりや献立表でさまざまなことをお伝えしてきました。
学んだことをこれからの生活に生かしていってほしいと思います。
今月は、給食の時間や普段の生活を振り返って来年度の食生活の目標を立ててみましょう！



ひなまつり



３月３日はひなまつりです。ひなまつりは、女の子の成長を祝う日本の伝統的な行事です。
五節句の中の１つでもあり、「桃の節句」とも言われています。
もともとは貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった
上巳のおはらい（自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習のこと）
が結びついたものです。
現代では、女の子のいる家はひな人形を飾りその人形が病気や事故から守ってくれるとされています。
ひなまつりに食べるものといえばひなあられやちらし寿司などありますが、
そのカラフルな色や具材にはそれぞれ意味があります。（諸説あり）

ひしもち・ひなあられ

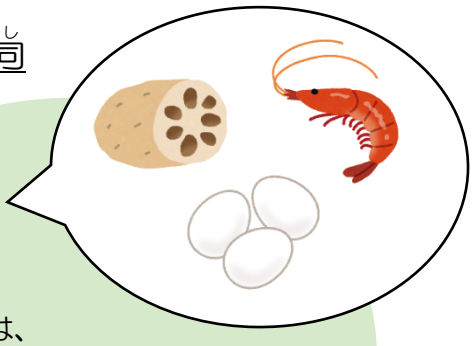




赤→生命　白→雪　緑→新芽
をイメージして自然のエネルギーに
よって健康に育つよう意味が
込められています。

ちらし寿司





ちらし寿司の具材には、
れんこん→将来の見通しがたつように
たまご　→お金が貯まるように
エビ　　→腰が曲がるまで長生きできるように
という意味があります。
海鮮丼と似ていますが、ちらし寿司は酢飯を使います。

待ちにまった春休み！
季節の変わり目でもある３月はいつもより
体調を崩しやすくなります。
早寝早起きを忘れず３食しっかりと食べ、
元気なスタートを切りましょう！

