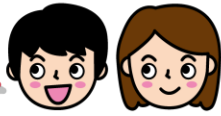




1年間の振り返りをしよう!



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1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p><b>給食の前に</b> 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p><b>食事のあいさつは</b> 心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p><b>おしを正しく使う</b> ことができましたか？</p>
<p><b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか？</p>	<p><b>バランスの良い食事のとり方が</b> わかりましたか？</p> <p>パラモム</p>	<p><b>自分に必要な量を</b> 考えて食べることが できましたか？</p>
<p><b>地域でとれる食べ物を</b> 知ることができましたか？</p>	<p><b>行事食や郷土料理</b> について知ることが できましたか？</p>	<p><b>楽しい給食時間を</b> 過ごせましたか？</p>

**食事の時に気持ちをこめていえたかな？**→「いただきます」・・・わたしたちの食事は、自然のめぐみから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないように、食前に感謝の気持ちをつたえます。「ごちそうさま」・・・米や野菜をつくってくれる人、牛・豚・鶏などの食材になる動物を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めてくれる人、料理をしてくれた人に感謝をこめていきます。

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間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



<p><b>ひしもち</b></p> <p>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。</p>	<p><b>ひなあられ</b></p> <p>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。</p>	<p><b>白酒</b></p> <p>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むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p>
<p><b>ちらしずし</b></p> <p>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」が食べられていたとされています。</p>	<p><b>はまぐりのうしお汁</b></p> <p>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。</p>	

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>くじらもち (山形県)</p>	<p>ひなまんじゅう (岩手県)</p>	<p>うずまきもち (香川県)</p>