

# ☆ きゅうしょくだより ☆

令和8年3月号  
日の出町学校給食センターNo.11  
☎ 042-597-3414

日増しに暖かくなり、春の訪れを感じられるようになってきました。早いもので、今年度も残すところあと1ヵ月ですね。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

## 思い出給食ランキング発表!

今月は、卒業を控えた小学6年生と中学3年生のみなさんがもう一度食べたいと選んだ『思い出給食』が登場しています。不動の人気献立であるラーメン＆野菜チップスの献立は殿堂入りとさせていただき、それ以外の献立から選んでいただきました。

今年も昨年同様、小学6年生と中学3年生が選んだ献立の1位と2位が同じものだったので、一番人気と二番人気の献立を取り入れました

今月は、それぞれどのような献立が3位以下に選ばれていたかをお知らせします!

	小学校	中学校
3位	米粉コッペパン、ぶどうジュース、イタリアンスープ、チキングラタン、海藻サラダ	
4位	麦ご飯、麦茶、チキンカレー、豆乳クリームコロッケ、キャベツソテー	
5位	ゆで中華麺、牛乳、あんかけ焼きそばの具 海藻サラダ、ヨーグルト	ソフト麺、牛乳、ミートソース キャベツとコーンのサラダ
	ご飯、牛乳、いなむどうち 生揚げのキムチ炒め、いちごクレープ	ヨーグルト

令和7年4月10日から12月24日までの給食献立のうち、ラーメン＆野菜チップスを除く、残菜率の低かったもの24献立の中から選んでいただきました。今年の第1位はダントツでわかめご飯とから揚げの献立で、小中学校とも1位から4位までは同じ献立でした。

在校生のみなさんも、卒業する年に思い出献立を選んでいただくので、楽しみにしててくださいね!



## あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯をみがいている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 

○の数が...

- 7~9個: ☆☆☆ たいへんよくがんばりました
- 4~6個: ☆☆ よくがんばりました
- 1~3個: ☆ もうすこしががんばりましょう
- 0個: まずはたべることをすきになりましょう

ご卒業  
おめでとうございます!



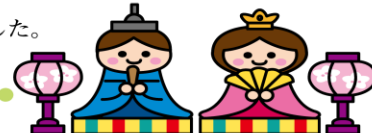
# ひな祭りのおはなし

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



みどり・しろ・もも 緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が吹き、桃の花が咲く春の様子を表現していることされ、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。

### 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。

## 各地のひな菓子



# 3月の行事&記念日 3択クイズ

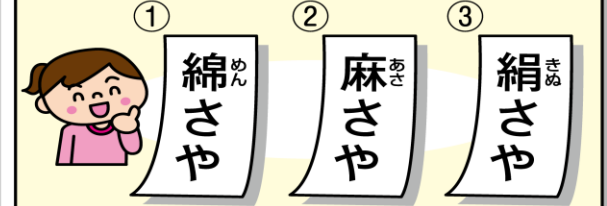
## 3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？



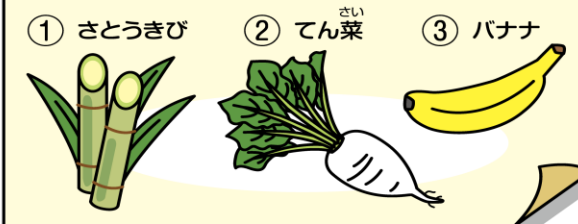
## 3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？



## 3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？



## 3/11 いのちの日

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い？



## 3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という？



## 3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？



こたえ Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③ Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

