



# いただきスマイル

名取市学校給食センター  
「いただきスマイルかん」  
令和8年 3月発行  
給食だより

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、きっと一人ひとりが大きく成長したことと思います。

今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食が出ますので、楽しみにしててください。

## 3月の行事食

### ◆ひな祭り献立 小学校：3月2日（月）

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。今年のひな祭り献立では「ひなあられ」を出します。

### ◆卒業お祝い献立 小学校：3月17日（火） 中学校：3月3日（火）

小学校6年生と中学校3年生の皆さんの卒業をお祝いしてデザートがつきます。

### ◆お彼岸献立 小学校：3月16日（月） 中学校：3月18日（水）

お彼岸は春分の日・秋分の日を中心とした7日間を言います。お彼岸献立では、名取でお彼岸に作られてきた精進料理の「おくずかけ」が登場します。野菜たっぷりて体に優しいおくずかけを味わってください。

## ひな祭りの食べ物

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。

### 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。

### 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。



# 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>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、学校生活の楽し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方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。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。



もうすぐ春休み!



## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。