３月の給食だより

小山台高等学校
定時制
03-3714-8155

3月となり、春も近づいてきましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年間の給食や食育授業で、感じたこと学んだことはあったでしょうか？残りの日も給食をしっかり食べ、元気に過ごしましょう。

3日（日）はひな祭りです。ひしもちの色は３色ありますが、何を表現しているか知っていますか？この後、ひな祭りについて紹介するので、ぜひ読んで下さい！

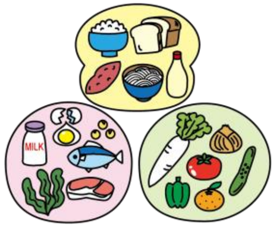
また、8日（金）は卒業式です。4年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！食は生活するうえで欠かせず、多くの人の支えがあり食べることができます。卒業後も感謝の気持ちを忘れず、食の時間を大切にしていただけたらと思います。

3月3日は「ひな祭り」、女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされています。行事食として、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

ひしもちの意味

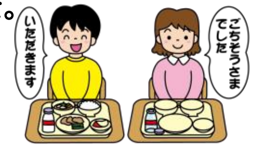
地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の３色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

進級・進学に向けて
健康的な食生活を身につけよう



食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



出典　文部省（当時）、厚生省（当時）、農林水産省「食生活指針」
（平成28年６月一部改正）