

3月食育だより



令和8年2月24日(火)
 港区立高松中学校
 校長 大島 一浩
 栄養士 島田 理香

給食に関わる人たちに
 感謝なら食べよう！



1年間ありがとうございました！

この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、お祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。卒業おめでとう！

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。

ひしもち



緑・白・桃の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ています。地域によって色や形などが違います。

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」や「白酒」は昔から人気です。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



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。

各地のひな菓子



おこしもん (愛知県)



いがまんじゅう (愛知県西三河地域)



ひちぎり (京都府)



おいり (鳥取県)



からすみ (岐阜県)



くじらもち (山形県)



ひなまんじゅう (岩手県)



うずまきもち (香川県)

