



3月給食だより



令和8年3月2日
学校給食課
米原市立東部給食センター

白ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は一年間のまとめの月です。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な身体をつくるのが大切です。給食の時間や授業で学んだことを活かし、「食べたもので身体がつくられていく」ことを意識して、好き嫌いせず、何でも食べるようにしましょう。また、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



月	火	水	木	金
2 ツナのフレンチサラダ チョコは、カカオ豆に砂糖や乳製品などを加えて、甘く食べやすくしています。	3 お祝いドーナツ 今日は卒業・卒園お祝い給食です。人気メニューでお祝いしましょう。	4 バンバンジーサラダ この時期は空気が乾燥し、体の水分が失われます。こまめに水分をとりましょう。	5 ひなあられ(国・中2) クリーム大福(中3・中4) 今日はひなまつり&お誕生日給食です。3月生まれのみなさんをお祝いしましょう。	6 納豆 今日はふるさと滋養給食の日です。ほんもろこは、びわ湖の固有種です。
9 中華サラダ 白濁は、鶏ガラや豚骨を煮込んで作る白く濁った濃厚なスープです。	10 かぼちゃサラダ なめこのぬめり成分「ペクチン」は、お腹の調子を整える働きがあります。	11 野菜の和風サラダ 3~5月頃に収穫する「春にら」は、葉が柔らかく香りが強いのが特徴です。	12 茶デコボン 「食べ福の餅〜辛薬〜」です。千葉県の特産物や郷土料理を味わいましょう。	13 食糧チーズ 今日は防災給食です。東日本大震災から15年。防災について考えましょう。
16 ツナとほうれん草のおかか和え ほうれん草は、骨の健康に大切なカルシウムやビタミンKが豊富です。	17 コアヨーグルト 今日はかみかみ給食です。よくかむことを意識して食べましょう。	18 れんこんさんばら 今日は日本型食生活の日です。主食、主菜、副菜を揃えた食事をしましょう。	19 ハムとピーマンの酢の物 キムチは、白菜などの野菜を唐辛子などの薬味で漬けた韓国の発酵食品です。	20 春分の日

23 ツナサラダ

 今年は今年度最後の給食です。クラスのみなさんと楽しくいただきます。

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 保護者の皆様へ 給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

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。



★3月6日(金)は、卒業式のため、中学校の給食はありません。

★3月18日(水)は、卒業式のため、小学校の給食はありません。

ひな祭りの食べ物

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考えられますが、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」が売られると、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。

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。

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寿司。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。

