

# 食育 だより

令和6年3月

西海市立平島学校給食共同調理場

日に日に春らしさを感じる陽気となってきました。そして、3月は卒業や進級など節目を迎える時期となります。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いをこめて作っています。今年度、このメンバーで給食を食べることができるのも、あと半月となりました。1日1日を大切に、楽しい給食時間を過ごしましょう。



3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いを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はらう「流しびな」が起源とされています。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸物、ひしもち、白酒、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。長崎県ではカステラに桃をかたどった砂糖菓子がのっている、「桃カステラ」が食べられています。中国には桃を長寿の象徴とする風習があることから、女の子自身の長寿や健康を祝って食べられるようになったそうです。



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

## 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。

## ご卒業おめでとうございます

中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校を卒業すると、給食を食べる機会はなくなり、自分で食事を選択する機会が増えます。しかし大人になると、時間がなかったり面倒に感じたり…きちんとした食事をとらなければならないとわかっていながらも、なかなか栄養バランスの整った食事をとることはむずかしくなります。わたしたちの体は食べたものでできていくことを忘れず、また、給食を通して、栄養バランスをはじめ、地域の食文化や、人思いやる気持ちなど、これまで学んだことを大人になったときにみなさんの生活に生かし、健康で充実した生活を送ってくれと嬉しいです。