



# 給食・食育だより 3月号

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？ これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、就職先や進学先、新しいクラスでもがんばりましょう。

### 昔の遊び 貝合わせ

貝合わせとは、平安時代頃から貴族の間で行われていた遊びです。はまぐりは、対になった貝としか組み合わせることができません。そのため対になった貝の内側に絵や歌などをかいて同じ物を合わせて遊んでいました。

### ひしもち

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしもちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多く見られます。緑のもちは、生命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄をはらう力があるとされています。

### うしお汁

うしお汁とは、はまぐりのお吸い物のことです。はまぐりは、対になっている貝以外とは決して合いません。そのことから、夫婦の仲のよさをあらわすとされています。また、磯遊び（海辺や河原に集まり、草もちや貝料理を食べること）の時期に重なったことから料理に使われたともいわれています。

## 3月3日 ひな祭り

女の子の健康と幸せを願う日です。

## 桃の節句の由来

桃の節句は、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った雛遊びと、中国から伝わった上巳のはらいの行事（人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事）が結びついたものです。雛人形は、飾る以外にもけがれを人形に移して水に流す「流し雛」を行っている地域もあります。昔から女の子の健やかな成長を願って行われてきました。



## 家族そろって食事をする時間を



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。