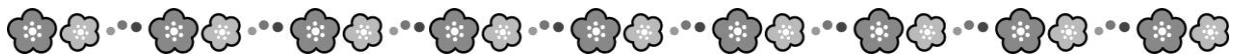


3月給食たより

令和7年2月28日
御成門学園御成門中学校
栄養士 才野 加奈子

まだまだ寒い日が続きますが、暖くなる日も少しずつ増えて、段々と春が近付いてきましたね。3月は学校の締めくくりの月です。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会がだんだんと増えていきます。皆さんの体は、皆さんが食べたものからつくられます。食べたもので体がつくられていくことを意識して、よりよい食生活を送り、元気に生活して欲しいと思っています。

これからも、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、そして適度な運動を心がけて、健康的な体をつくっていきましょうね！



★★3月3日はひな祭りです！★★

ひな祭りは**上巳の節句(じょうしのせっく)**ともいわれ、女の子の健やかな成長を祝う行事です。旧暦の3月は今より1か月程遅れていたもので、早春の桃の花が咲く時期と重なるため、「**桃の節句**」ともいわれます。

いつ頃から始まったのかは分からないようですが、平安時代に人の形に切った紙を川などに流して無病息災を祈ったという記録があり、これがひな祭りのルーツと考えられています。給食でも3月3日に、ひな祭りのご馳走である「**ちらし寿司**」を作ります。



ひな祭りによく食べられます。二枚貝は昔から「**姫様**」を表していたからだそうで、特に「**はまぐり**」は、二枚の貝殻がぴったりと合うので、女の子の幸せにつながるとされました。



ひな祭りによくお供えされるものです。赤は桃の花、白は雪、緑は新緑と、春の風景を表しています。