



きゅうしよくたより 3月

墨田区立隅田小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 佐津川 節子

寒さも少しずつ和らぎ、だんだんと暖かくなってきました。今年度も、残りひと月です。みなさんは、学校やおうちでどのような食生活を送ってきましたか？下のチェックシートで、今年一年を振り返ってみましょう。

振り返りチェックシート

<input type="checkbox"/> 休みの日でも、朝ごはんを欠かさず食べることができた。 	<input type="checkbox"/> よく噛み、味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、何でも食べることができた。 
<input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べものに興味をもつことができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をとることができた。 
<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつ)は、時間と量を決めて食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけを協力してすることができた。 

桃の節句

3月3日は、「ひな祭り」。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。平安時代にあった、「流し雛（びな）」という風習がはじまりとされています。この日には、ひな人形を飾り、桃の花やあられなどをお供えし、彩りよいちらし寿司やはまぐりの入ったすまし汁などをつくりお祝いします。



【ひな人形】

ひな人形を飾るのは、流し雛の風習のように「女の子の穢れを人形に移して厄災を身代わりに引き受けてもらう」という意味があるそうです。

【ちらし寿司】

おせち料理と同じように、縁起のよい食材が使われ、彩りきれいなちらし寿司を作ります。



【はまぐりの吸い物】

はまぐりは、二枚で一個の対になっている貝で、他の貝とは絶対に合わないことから夫婦円満の象徴とされています。

【ひしもち】

三色のお餅をひし形に切ったもの。ピンクは桃の花(魔除け)、白は雪(清浄)、緑は新緑と季節(健康・長寿)をあらわしています。



【ひなあられ】

「桃緑黄白」は春夏秋冬どの季節も健康ですごせるようにという願いです。



東京都平和の日



1945年3月10日に、東京大空襲がありました。この空襲で、東京は一夜にして焼け野原となり、墨田区でも多くの方々が亡くなりました。戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京都平和の日」と定められました。当時は、今のように食べるものがあつたわけではなく、みんなお腹をすかせていました。今が平和であること、食べ物が豊富にあることのありがたみを感じて、食事をしてほしいと思います。

