



食べてみんな元気

食育だより
令和7年3月号
知立市学校給食センター



いくつできたかな、1年間の食生活の振り返り

みなさんはこの1年間、給食のルールやマナーを守って食事をすることができましたか。また、自分の健康を考えて食事をすることができましたか。この1年をふりかえり、「よくできたに○、時々できたに△、できなかったに×」をつけましょう。

朝ごはんを毎日
欠かさず食べている

食事の前に手を
きれいに洗っている

正しい姿勢で、よく
かんで食べている

苦手な食べ物にも
挑戦している

おやつは時間と量を
決めて食べるように
している

はしを上手に
使うことができる

食べたらずを磨いて
いる

食事の
お手伝いをしている

家族や仲間と食事を
楽しんでいる

地域に伝わるひな祭りの行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



西三河地域では、あんこを米粉の生地で包み、赤・黄・緑色に染めたもち米を表面に付けた「いがまんじゅう」を食べる風習があります。



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち



しろざけ
白酒



ひなあれ



※裏面のクイズに挑戦するっぴ!



ひな祭り 3 択 クイズ



Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

- ①  きく
- ②  もも
- ③  うめ

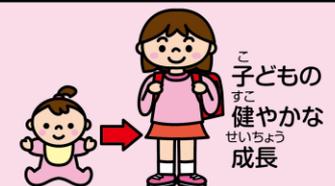
Q2 ひな祭りにお供えるひしもちの色は、何を表しているでしょう？

- ①  むかし昔の子どもがいろ好きな色
- ②  にんぎょう きもの ひな人形の着物
- ③  はる ふうけい 春の風景

Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう？

- ①  こめ 米
- ②  こむぎ 小麦
- ③  だいず 大豆

Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？

- ①  こどものすこ健やかなせいちょう成長
- ②  こめ 米がたくさんとれるように
- ③  かね お金がかせげるように

Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？

- ①  きんかとう 金花糖
- ②  おこしもん
- ③  うずまきもち

こたえ

Q1=② **Q2**=③ (雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) **Q3**=① (うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) **Q4**=① (特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリのお汁が作られる) **Q5**=② (①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)