



# 3月食育だより

令和8年3月  
南砺市立井波中学校

日に日に春の訪れが感じられ、今年度の給食も残すところ、あと1か月になりました。3月は1年間の締めくくりの月です。この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことはできましたか。4月からの新しい学年、新しい環境に向けて元気に過ごしましょう。

## 1年間の食生活を振り返ろう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送りましたか。1年間のまとめとして、自分の食べ方や食事マナーについて振り返ってみましょう。

<input checked="" type="checkbox"/> 「はい」の項目にチェックしてください。 	<input type="checkbox"/> 毎日、しっかり朝ごはんを食べていましたか。  朝ごはんにも主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。	<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく、いろいろな物を食べられるようになりましたか。  いろいろな食べ物を食べて、健康な体をつくりましょう。
<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物をつくってくれた人に感謝の気持ちをもつことができましたか。  感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう。	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いは、ていねいに行っていましたか。  石けんで洗い、きれいなハンカチでふきましょう。	<input type="checkbox"/> よく噛んで味わって食べることができましたか。  食事は15～20分くらい時間をかけて食べましょう。
<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事は、しっかりできましたか。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができましたか。  マナーを守るともって楽しい食事時間になりますね。	<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができましたか。 
<input type="checkbox"/> 間食（おやつ等）は、時間と量を決めて食べることができましたか。 	<input type="checkbox"/> 食べ物を残さず食べることができましたか。 	<input type="checkbox"/> チェックの数はいくつありましたか？できなかったことを見直し、よりよい食生活が送れるようにしていきましょう。 



## 『3月の食文化』について知ろう！



3月は「弥生」といいます。「弥（いや）」には「いよいよ、ますます」、そして「生（おい）」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれています。また、ひな祭りやお彼岸の行事があり、卒業式のシーズンでもあります。

### ◎3月3日 ひな祭り（桃の節句）

女の子の健やかな成長を願う節句です。赤・白・緑の3色のひしもちやちらし寿司、ハマグリのお汁、ひなあられ等でお祝いします。給食でも3月3日にひな祭り献立として、「ちらし寿司」と「三色花ゼリー」が登場します。



### ◎3月17日～23日 お彼岸

春分の日と秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りをします。お供え物として、「ぼたもち（春彼岸）」や「おはぎ（秋彼岸）」を作ります。



### ◎3月10日 卒業祝い献立

日本では、赤ちゃんのお食い初めを始め、七五三や入学式、卒業式、成人式、結婚式等、お祝い事のおきに赤飯を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを入れて蒸したもので、赤色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のおきに食べられるようになりました。

給食では、「お赤飯」や花ふをちらした「花ふのすまし汁」、「お祝いクレープ」で3年生の卒業を祝います。

