



# 給食だより

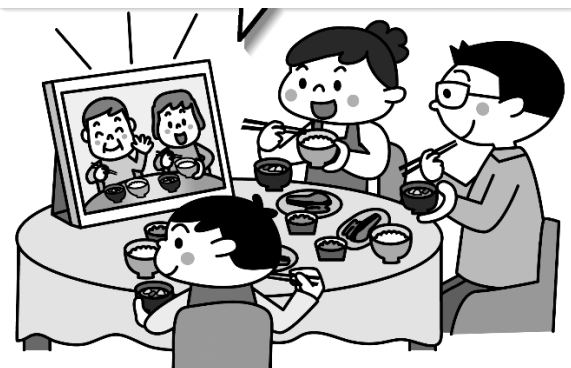
兵庫県立視覚特別支援学校

卒業・進級の季節となりました。うれしいけれど、少しさみしい別れの季節です。

卒業生の皆さん、卒業おめでとうございます。3月で本校を離れる皆さんは、給食ともお別れです。健康は毎日の食生活の積み重ねです。食べ方に悩んだときは、ごはんやパンの主食、肉や魚料理の主菜、野菜たっぷりの副菜、汁物と、給食を思い出してくださいね。

## 共食とは？

家族そろって食事することを共食と言います。新型コロナウイルスの影響で、共食の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。離れている家族とはオンラインを活用するなど、工夫しながら共食の機会を増やしていただければと思います。



## ご卒業おめでとうございます



全校生が集まる最後の給食の3月1日は、赤飯、牛乳、エビフライ、紅白なます、ほうれん草のみそしる、アイスクリームとお祝い献立になっています！

## ひな祭り と 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳じょうしの節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移

して川や海に流し、厄を払う風習がありました。

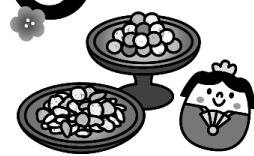
今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

### ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは最近のことです。おせち料理と同じように、えびやれんこんなど縁起の良い食べ物が使われます。

### ひなあられ



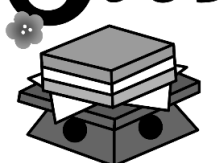
関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

### はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

### ひしもち



厄を払うとされている「よもぎ」入りの草もりをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

