





3月号

令和4年2月28日  
給食だより No.11  
渋谷区立上原小学校  
校長 河口 尚志  
栄養士 藤田智ひろ

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう

この一年間、給食はおいしく食べることができましたか。学校や家庭での一年間の食生活を振り返るために、保護者の方と一緒に下の項目でチェックしてみてください。

 朝ごはんは、毎日食べて登校した。	 清涼飲料水をできるだけ飲まないように努力した。	 にんじん・ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いわし・さばなどの魚類が好き嫌いなく食べられた。	 楽しく食事ができた。
 食事前にきれいに手を洗った。	 1日1回は家族と一緒に食事ができた。	 おはしを正しい持ち方で使える。	 給食当番活動は、決まりを守りきちんとできた。

## 3月3日は桃の節句です

桃の節句は五節句の一つで、正確には上巳(じょうし)の節句といいます。旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節であることから、桃の節句と呼ばれるようになりました。

## ちらしずし

ひな祭りのごちそうといえば、ちらしずしです。すしが、ひな祭りに登場したのは平安時代といわれ、もとは「なれずし」(すしの元の形。米や魚を塩で漬けこみ、発酵させた保存食)だったといわれています。現在のちらしずしが生まれた説の一つが岡山の「ばらずし」です。江戸時代、岡山で大洪水があり、当時の藩主が災害から復旧するために「一汁一菜令」という、汁物一品と副食一品以外を禁止するおふれを出しました。そんな中、おいしいものを食べたいと、すしおけの底に様々な具を敷き、それらを酢飯で覆い隠し、食べる直前にひっくり返すというおすしが考え出されました。その後、東京でも酢飯に具材を混ぜたばらずしのことを、ちらしずしというようになり、ひな祭りなどお祝いごとにご家庭で作られるようになりました。