

きゅうしよくだよい3月

令和6年2月29日
墨田区立錦糸小学校
校長 高山幸

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、あと残りひと月です。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きましたか？チェックシートで一年間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た。 	<input type="checkbox"/> よく噛み、味わって食べた。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、何でも食べた。 
<input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べた。 	<input type="checkbox"/> 食べものに興味を持つことができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をした。 
<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつ)は、時間と量を決めて食べた。 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけを協力した。 



桃の節句

3月3日は、「桃の節句（ひな祭り）」です。ももの節句は、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「桃の節句」を「ひな祭り」と呼ぶようになったのは、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。この日を祝う行事食があります。



【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。

【はまぐりのお吸い物】

はまぐりは、二枚で一つの対になっている貝なので、将来の夫婦円満の願いを込めて作ります。



【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、白は雪、緑は新緑と季節をあらわしています。



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。79年前の当時は、食べるものがなく、みんなお腹をすかせていました。今のように、豊富に食材があったわけではありません。具がほとんどない味のうすい汁物でお腹を満たし、主食の米はめったに食べられなかったそうです。この日は、平和であること、豊富に食材が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。

