



# 3月給食たより

令和2年度3月号  
清瀬市立清瀬第二中学校

朝晩の冷え込みがだんだんやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この一年間は、新型コロナウイルス感染症の流行によって今まで当たり前だった生活が一変し、給食も班ごとに食べることは叶わないままでした。しかしその反面、一人一人が食事と向き合う時間をしっかり得ることが出来ていたように思います。新しい生活様式を実践しながら、より良い食事の形を探していきましょう。

## 1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。

「新しい生活様式」バージョン



<p>給食の前 しっかりと 手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p> <p>かむ かむ</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 □ が学べた。</p>



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。

<p><b>ちらしずし</b></p> <p>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、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p><b>ひなあられ</b></p> <p>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。</p>
<p><b>はまぐりのお吸い物</b></p> <p>はまぐりは、対になっている貝殻でない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。</p>	<p><b>ひしもち</b></p> <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もち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。</p>

## 非常時の備えを考える

東日本大震災から10年、熊本地震から5年がたちます。東日本大震災直後は、震源地から離れたここ東京でも食料品や生活必需品が不足する事態となりました。災害はいつ・どこで起きるかわかりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は、1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。日頃から飲料水をはじめ、缶詰やレトルト食品、日持ちする米、乾麺などを多めにストックしておく、非常時に役立ちます。



飲料水は、1人分1日3Lあると安心です。ストレスをやわらげてくれる効果のある「おやつ」も備えておけると更に安心です。

## ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。