

清瀬中給食だより

清瀬市立清瀬中学校
校長 佐藤 明子
栄養士 大平 加奈子

今学期も残すところ1ヶ月ほどとなりました。まだ寒い日や暖かい日があり、寒暖差が大きい日が続いていますが、けやき通りにある梅の花も満開に近づき、春の訪れを感じます。

今年度の給食は3月18日で終了となります。3年生のみなさんは、4月からは給食ではなくお弁当や学食で昼食をとることになります。「自分の健康は自分で管理する」ということを忘れずに、自分自身の体のことを考えて食の選択ができるようになってほしいと思います。

さて、給食室では1年間、衛生管理に気を付け、安心して美味しい給食を提供できるよう努めてまいりました。生徒や教職員からの「ごちそうさまでした」「今日も美味しかったです」「また同じメニューをだしてください」という声は、栄養士や給食調理員の大きな励みになりました。

3学期は、保健給食委員会によるリクエスト給食、給食では初の試みであった非常食の体験、清瀬市内で採れたにんじんをパウダーに加工してパン生地に練りこんで完成した“にんじん食パン”を取り入れた献立の実施と1年で最も短い期間でありながらも様々なことに取り組みました。










来年度も引き、続き新たなことにチャレンジすると共に、継続して安心して美味しい給食を提供できるよう給食室一同頑張りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

1年間の食生活をふり返いましょう

4月 ...

... 3月

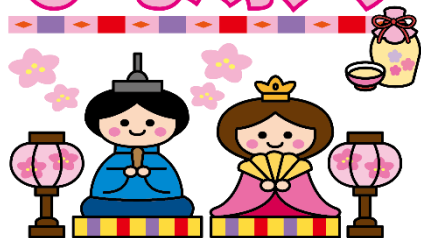
この1年間、みなさんの食生活はどうでしたか。新年度に向けて、次の項目をチェックして足りなかったところを見直しましょう。

① 給食前にきちんと手洗いはできましたか。 	② ハンカチは毎日持ってきましたか。 	③ 給食の準備に協力できましたか。 	④ 好き嫌いをせずに何でも食べましたか。 	⑤ 良い姿勢で食べることはできましたか。 
⑥ 楽しく食事ができましたか。 	⑦ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」ができましたか。 	⑧ よく噛んで食べることができましたか。 	⑨ 食器を丁寧に扱う事ができましたか。 	⑩ 後片付けはきちんとできましたか。 



※2月6日(火)雪の影響で提供できなかった牛乳の代替として、3月6日(水)のデザートに「いちご」を提供する予定です

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。子どもの健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



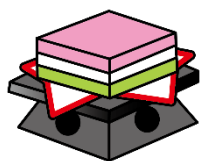
はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひなあられ



ひしもち



ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

卒業生の皆さんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

「食べることは生きること」という言葉を忘れず、夢に向かって輝く未来を切り開いていってください。



- ホーホケ 4日 「春の散らし寿司」「ひなまつりゼリー」
ひな祭りにちなんで、春の食材である菜の花を使ったちらし寿司の登場です。デザートには、緑（抹茶味の寒天）・白（牛乳寒天）・桃（いちご味のサワー寒天）と、ひしもちの色のデザートを作ります。
- 7日 「チーズケーキ」
1年生のリクエスト給食デザート部門で第1位だったチーズケーキの登場です。ひとつずつ、紙カップに入れて焼きます。

12日 「麻婆焼きそば」
新献立になります。中華麺に麻婆豆腐をかけます。中華麺と麻婆豆腐は意外に合います！中華麺に合うような、ピリッとトウバンジャンで辛みをきかせた麻婆豆腐を作ります。

15日 「肉まん」
蒸しパンタイプの肉まんになります。栄養士おすすめのメニューです！

18日 「赤飯」
3年生は卒業のお祝い、1・2年生は進級のお祝いということで給食ではお赤飯を取り入れました。おかずも豪華にえびフライと豚カツの組み合わせにしました。デザートは当日までのお楽しみです。

