

清瀬中給食だより

3月号

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。

春の訪れはまだ先のように感じていましたが、日中は暖かい日もあり、着々と季節は春に近付いています。

3学期の給食は3月20日で終了となります。令和4年度も給食室では、衛生管理に気を付け、安心で美味しい給食を提供できるよう努めて参りました。子どもたちからの「ごちそうさまでした」「美味しかったです」「また同じメニューをだしてください」という声が、栄養士や給食調理員の大きな励みになっています。

また今年度は、学校図書館支援員と図書委員会の皆さんの協力による、ブックメニューの実施や保健給食委員会によるリクエスト給食、1くみの皆さんとトウモロコシの皮むき体験、2年生の職場体験の一環としてジェラート会社『ジェラートル』代表の藤巻さんによる講話など、食に関する様々な取組を行うことができました。

来年度も給食室一同頑張りますのでご理解、ご協力をお願いいたします。

3月3日はひな祭り



3月3日は桃の節句といい、女の子の健やかな成長と幸せを願いお祝いする日です。

お供え物

白酒・・・昔は桃の花を浸した桃花酒を供えていましたが、今は桃花酒のかわりに白酒が飲まれています。

ひしもち・・・草もちをひし形に切ったのがはじまりですが、今では白・緑・赤の三段重ねが主流です。



ひなあられ・・・関東では甘い味付け、関西では塩やしょうゆ味のあられです。



行事食

ちらし寿司・・・お祓いのためにいろいろな食材を彩りよく寿司めしに混ぜて食べたのが始まりといわれ、各地の特産物が使われます。押し寿司を食べる地域もあります。

3月3日の給食で登場します！

うしお汁・・・はまぐりの貝殻が対のもの以外とは決して合わないことから、夫婦和合の象徴とされており、女の子のお祝いのごちそうに使われます。

いちご狩りで おいしいいちごを探そう

春の行楽で楽しみなのはいちご狩り。5月頃まで新鮮ないちごが食べられます。

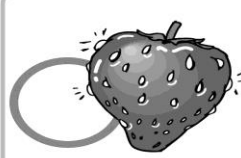
※地域によって時期に差があります。



茎が出て根元に、新しい葉が出ています。



へたが緑色でみずみずしいもの。(へたの回りが白いものは甘味が少ないことが多い)



ツブツブが立っていて、実がつつやしたものです。



実のなっている茎が折れていないもの。(茎が折れていると栄養などが行き渡らないので、味がおちてしまいがち)

清瀬市では、平成26年3月から地域の活性化、花のあるまちづくり事業の充実、健康食品はちみつを活用を目的に、市役所の屋上でみつばちを育てています。みつばちの受粉活動は、農作物の実りを豊かにし、市内農業の活性化にもつながっています。また、採れたはちみつをまちの特産物として販売するなど清瀬市の魅力を伝えています。

3月8日は「みつばちの日」清瀬で採れたはちみつ「kiyohachi」を使った きよはち豆乳ブラマンジェ が登場します。お楽しみに！



非常時の備えを考える

2011年3月11日、午後2時46分に東日本大震災が発生しました。

震災直後は、停電や燃料不足などで、食べ物を運ぶことができなくなり、店の棚が空になっていることもありました。時間の経過とともに非常時のことは、忘れてしまいがちです。毎日「あたりまえ」のようにあるものが、じつは、「ありがたい」こと、いろいろな人のおかげであることを忘れないでください。3月10日は、給食室でおにぎりを握る炊き出し風給食を予定しています。



飲料水は1人分1日3L
ストレスをやわらげる効果のある
おやつもがあると更に安心！

どうしてお祝いの日には「お赤飯」なの？

お赤飯は、昔から日本ではお祝いごとに欠かせないものでした。昔は特別な日に、米に赤米を入れて炊きました。赤米は、実がなりにくく、貴重なものだったため特別な日に食べられていたそうです。現在は赤米が手に入りやすくなったため、小豆やささげが代用として使われています。

16日の給食は、みなさんの進級・卒業をお祝いしてお赤飯にしました。

※ ささげが好まれる理由は？

赤飯を炊くときには小豆を使用することが多いのですが、あずきは煮ると皮が破れるため武士時代の「切腹」を連想させることから、皮がかたく破れにくいささげを利用することが多いそうです。給食ではささげを使用します。

感謝
...



卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。

みなさんの前には、素晴らしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチはチャンス」と頭を切り替えて、前向きに進んでほしいと思います。

いざという時必要とすることは、「体力」と「気力」です。そして、その基礎となるのは毎日の正しい食生活です。

成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。どうか「食べること」を大切にしてください。そして、夢に向かって輝く未来を切り開いていってください。

