

3月 給食だより

令和 4 年度 3 月号
清瀬市立清瀬第三中学校



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？



3月3日

ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。「桃の節句」とも言い、ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの潮汁などをいただきます。給食ではお祝いの気持ちを込めて、ちらし寿司を作る予定です。お楽しみに♪



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

出典：学校給食・食育フォーラム

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」。三中では、前日の 3 月 7 日に清瀬で採れたはちみつ「kiyohachi」を使ったメニューが登場します。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、食べ物が運ぶことができなくなり、お店に行っても棚が空になっていることもありました。時間がたつと、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。

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

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あると更に安心！



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。

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールを守り、もりもり給食を食べていましたね。きっとこの1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

3 年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。

中学校卒業後はお昼ご飯を自分で用意しなければならない人も多いと思います。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

