

3月 給食だより

令和5年度3月号
清瀬市立清瀬第三中学校



雪の日もありましたが、今年の冬は暖かく過ごしやすい日も多かったですね。この気候のおかげか、2学期以降は野菜の価格も比較的安定しており、清瀬産の地場野菜も毎日のように給食で使用することができました。

この学年で過ごす日々もあとわずかです。給食の時間だけ振り返ってみても、「クラスで協力して準備ができるようになった。」「体が大きくなり、食べられる量が増えた。」「食べたことのない料理を食べてみた。」など、自分の成長を感じられることがあるのではないのでしょうか。学年が変わる節目の時に、日頃の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

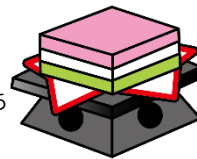
給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

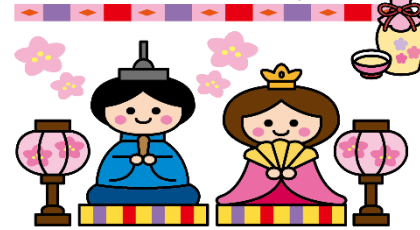
<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

ひしもち



ひしもちの意味

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子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「流しひな」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

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。

1年間、ありがとうございました

今年はみんなで集まって活動する場面が増えた一方で、年間を通してインフルエンザ等の流行に気を付けながら過ごした一年でもありました。給食は引き続き前向きで食べていますが、どのクラスもリラックスして楽しく食べている様子が伝わってきます。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。



※2月6日（火）雪の影響で提供できなかった牛乳の代金につきましては、今学期の学校給食材料費として使用させていただきます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。



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。