

# 3月給食だより

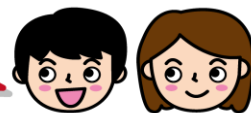
令和7年度3月号  
清瀬市立清瀬第四中学校

北海道や東北、北陸地方では大雪の被害も多くありましたが、東京は、暖かく過ごしやすい日の多い冬でした。長引く猛暑や雨が少ない影響で、給食で使う野菜も、価格が高騰するのが毎年恒例のようになってきました。清瀬市産の野菜の生育にも影響はあるようですが、そんな中でも安定した価格で質の良い野菜を提供していただきました。

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、振り返ってみましょう。



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

チェック



<p><b>給食の前に</b> 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p><b>食事のあいさつは心を込めて</b> 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p><b>おはしを正しく使う</b> ことができましたか？</p>
<p><b>よくかんで味わって食べられましたか？</b></p>	<p><b>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</b></p> <p>バランス</p>	<p><b>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</b></p>
<p><b>地域でとれる食べ物を</b> 知ることができましたか？</p>	<p><b>行事食や郷土料理について</b> 知ることができましたか？</p>	<p><b>楽しい給食時間を過ご</b> せましたか？</p>



# ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

## 1年間ありがとうございました！

1、2年生は進級、3年生の皆さんはいよいよ卒業ですね。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。

今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

また学校給食の話題を通して、ご家庭でも季節感や、お子様の成長を感じるきっかけとなればと思い、日々の給食作りに取り組んでまいりました。保護者の皆様には、今年度も給食運営へのご理解と御協力を頂き、ありがとうございました。



清瀬市公式キッチン（クックパッド）にも、清瀬市の学校給食や保育園のレシピが掲載されています。こちらのQRコードからアクセスしてみてください！



## 作ってみよう！給食レシピ

### 豚汁

2年生の生徒からリクエストがあったメニューです♪

#### 材料（約4～5人分）

- ・油……………適量
- ・豚もも肉（こま）……100g
- ・ごぼう……………5cmくらい（25g）
- ・こんにゃく……………40g
- ・だし汁（煮干し）……500cc
- ・人参……………3cmくらい（30g）
- ・大根……………2cmくらい（50g）
- ・じゃが芋……………中1個（150g）
- ・ねぎ……………10cmくらい（30g）
- ・小松菜……………1株くらい（40g）
- ・みそ……………40g

#### 作り方

1. 煮干しのだしを用意しておく。
2. ごぼうはささがき、こんにゃくは色紙切り、人参、大根、じゃが芋はいちょう切りにする。ねぎは小口切り、小松菜は2cm幅に切る。
3. 鍋に油をしき、豚肉、ごぼう、こんにゃくを順に炒める。
4. 1のだしを加えて煮る。あくをとり、大根を加える。
5. 大根、人参が少し固いくらいでじゃが芋を加える。
6. じゃが芋がやわらかくなったら、ねぎと小松菜を加え、みそで味付けする。

ポイントは煮干しでだしをとること！顆粒のものでも、いりこや煮干しのだしは豚汁と相性が良いです。少し手間がかかりますが、ごぼうを入れると風味が増しておいしくなります。