

# 3月給食だより

令和6年度3月号  
清瀬市立清瀬第四中学校

日本海側の寒波や大雪が心配ですが、東京は、暖かく過ごしやすい日の多い冬でした。しかし雨が少なく、野菜の生育には影響が出ているようです。給食で使う野菜も、例年以上に価格が高騰しているものがありました。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。

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> 

# 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す。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。

## 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、どの子ど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。



## 作ってみよう！給食レシピ

### 材料（約3～4人分）

- ・ご飯 ……600～700g
- ・寿司酢 ……40cc程度
- ・れんこん…20g
- ・油揚げ ……3枚
- ・人参 ……40g
- ・干し椎茸…1枚程度
- ・だし汁 ……適量（椎茸もどし汁でも可）
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・酒 ……小さじ1
- ・みりん…小さじ1

### こぎつね寿司

食べたらず味は  
いなり寿司！

### 作り方

1. れんこんは皮をむいて小さめのいちょう切りにし、ゆでてすし酢につけておく。干し椎茸はもどしておく。
2. 油揚げは油抜きして短冊切り、人参は細切りにする。
3. ひたひたの出し汁で人参と干し椎茸を煮る。柔らかくなったら調味料と油揚げを加えて弱火で煮る。油揚げに調味料がまわるよう、出し汁を加えて調整する。
4. ご飯と寿司酢につけたれんこんを寿司酢ごと混ぜる。
5. 3の具材を4のすし飯に混ぜて完成。