

3月食育だより



若草中学校健康指導部

文責 白土

外にいる方が暖かい日が増え、だんだんと春の訪れが感じられる季節になりました。早いもので、学年最後の月です。今年度も前向き、無言給食という形でしたが、4月から2月の今日まで無事みなさんに給食を届けられてホッとしています。あと1ヶ月、今のクラスで過ごす残りの給食の時間も、みなさんの楽しい思い出の一つにしていきたいと思います！

3月の行事食 ひな祭り

3月3日は、「ひな祭り」です。ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事です。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形に桜や桃の花、ひなあられやひし餅などを飾ったり、ちらし寿司やはまぐりの料理を楽しみます。今年の若草中では、3月3日にひな祭り献立を出しますので、献立内容から行事食の意味を学びましょう！

🌸3月3日🌸

五目ちらし寿司 牛乳
肉団子 おかかあえ
はまぐりのすまし汁
桃タルト

ちらし寿司



縁起のいい食材(えび、れんこん、豆)が使われていることや、華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれることが、ひな祭りの定番メニューになった理由のひとつと言われています。



はまぐりは、ひな祭りには欠かせません。はまぐりなどの二枚貝は、一対になっていて、他の貝と決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。また、今年の給食には紅白はんぺんも使います。おめでたい席に欠かせない紅白の色を料理に取り入れています。

他にも3月には特別なメニューの日があります！お楽しみに！

3月2日 二食揚げパン

数年前、3年生から、卒業前にきなこ揚げパンが食べたいとお願いされた事があります。それを思い出し、きなこ派、ココア派どちらも満足してほしいので、2つ出しちゃうことにしました！

3月4日 卒業お祝いメニュー 🎉

おめでたい日に炊く赤飯とみんな大好きなからあげ、そして、アイスクリーム 🍦 が出ます。

卒業する3年生のみなさんへ 給食室から

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。3年間の若草中の給食はいかがだったでしょうか？みなさんは、私が先生になって初めて出会った生徒だったので、あの1年生がもう卒業なのかと、感慨深いです。中学校を卒業すると、給食も卒業です。これからは、自分の判断で食事を選ぶ機会が増えていきます。コンビニでお昼を買う時、友達とご飯に行く時、バランスの良い食事の見本として頭の片隅に給食を思い出してもらえたら、嬉しいです。

食べることは、生きることに繋がります。自分自身の心と身体の健康のため、「食べることの大切さ」を胸に、未来に向かって歩いてほしいと思います。

在校生へのお知らせ

新年度の給食は、4月11日から始まります。4月8日始業式の日、給食がありませんので、「お弁当を持参」して下さい。