

食育だより



2021.2.26 若草中学校健康指導部

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。今年度は、約2ヶ月の臨時休業から始まり、いつから給食がスタートできるのかと、ドキドキして待ちました。前向き、無言給食という形でしたが、6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2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2日 ちらし寿司 牛乳 のりあえ 紅白はんぺんのすまし汁 桜もち

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されています。



桜もち

桜色のおもちと、桜の葉が春らしさを感じさせてくれるお菓子です。



紅白はんぺんとはまぐりのすまし汁

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1日 セレクトアイス

給食委員が各クラスのとりまとめをしたセレクトアイス。4種類から好きなアイスを選んでもらいました。1番人気は抹茶でした。

3月8日 卒業お祝いメニュー

おめでたい日に炊く赤飯とお祝いのメッセージのついたゼリーが出ます。

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？中学校を卒業すると、給食も卒業です。これから、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9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。