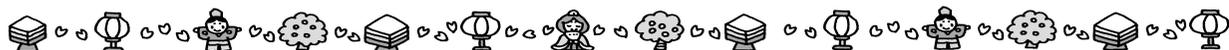


3月給食だより

令和8年2月27日
台東区立浅草中学校
校長 渡辺 英人
栄養士 楠田 宙世

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり給食を通してさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間を振り返って来年度の食生活における目標をたててみましょう。



1年間のふりかえりチェック

1年間の給食の時間をふりかえって、できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて4月から改善していきましょう。

協力して給食の準備をすることができた

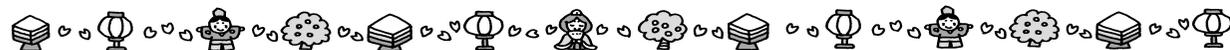
1人分の量をきれいに盛りつけた

感謝の気持ちを持って食べることができた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった



春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

～栄養士からのメッセージ～

皆さんはこれから、さまざまな人と出会い、多くの経験を重ねていくことでしょう。ぜひ自分からいろいろなことにチャレンジし、将来に役立ててほしいと思います。

給食でも、さまざまな食べ物や料理を紹介しています。「これは何だろう?」「どうしてこの料理が出るのだろう?」と少し考えてみることで、新しい発見や学びにつながります。給食を通して食への興味を広げてもらえるよう、これからも工夫をこらした給食を提供していきたいと考えています。

【3月の献立より】

3日 ひなまつり献立

3月3日は、ひなまつりです。ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願い、ひな人形をかざってお祝いします。

給食ではちらし寿司と旬の菜の花を使ったおひたし、桃とパインのゼリーを作ります。



ひなまつりの行事食



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などもあります。ひしもち(桃色)白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、邪気をはらうと信じられてきたよもぎを使います。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりがついにになっている貝としかびったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

17日 卒業・進級お祝い献立

17日の給食では、3年生の卒業と1、2年生の進級をお祝いする料理を作ります。赤飯はささげという豆を使ってほんのりと赤い色を付けます。お祝い事、人生の節目、幸せを願う行事等には欠かせない料理の1つです。また、主菜の「ぶり」は成長とともに名前が変わる出世魚としてお祝いの時によく食べられる魚です。

ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前が変わる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。

八百屋さんのおすすめフルーツ

4日 もりの農園さんの「せとか」

「もりの農園」は、レモン島とも呼ばれる広島県の生口島にある柑橘農家さんです。

子どもたちにおいしい柑橘をぜひ食べてもらいたいという思いから、給食用にみかんを届けていただいています。

3月は、もりの農園さんの「せとか」という柑橘を提供する予定です。



19日(3年生のみ5日)

久米原農園さんのいちご(あまりん)

あまりんは、平成28年に誕生した品種のいちごです。「久米原農園」は、埼玉県本庄市にあるいちご農家さんです。久米原農園さんのあまりんは、今年の12月に行われた全日本クリスマスイチゴ選手権で最高金賞を受賞しました。

大人気のためなかなか買えないのですが、今回は皆さんのためにとおいしいいちごを届けていただく予定です。



リクエスト給食

保健給食委員会で、主菜のリクエスト給食を行いました。3月の給食で1位から3位までの主菜が登場します。

- 1位：ジャンボ餃子
- 2位：鶏の竜田揚げ
- 3位：油淋鶏

