



# 給食だより 3月号

令和4年3月3日  
 台東区立忍岡中学校  
 校長 平井 邦明  
 栄養士 為貝 里美

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまでできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。皆さんは1年間、給食をとおして様々なことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はこのような1年間を振り返り、学んだことを生活に生かして、進路先や新しいクラスでもがんばりましょう。

★今月の目標★ 1年間の食生活を反省しよう

リクエスト給食を行います～アンケートの御協力ありがとうございました～

リクエスト給食とは、今までに食べた給食の献立の中から、もう一度食べたいと思ったものを皆さんからのリクエストとして受け提供します。1年生から3年生まで全員にアンケートを行い、その結果を基にリクエストのメニューを献立の中に入れました。

## アンケートの結果

	1年1組	1年2組	1年3組	2年1組	2年2組	3年1組	3年2組	3年3組
主食	白米	カレーライス	揚げパン(きなこ)	揚げパン(ココア)	揚げパン	わかめごはん	カレーライス	白米
主菜	ジャンボ餃子	ジャンボ餃子	ジャンボ餃子	唐揚げ	ジャンボ餃子	ジャンボ餃子	唐揚げ	唐揚げ

3月は、皆さんのリクエストを取り入れて献立を立てました。最後まで給食の時間を楽しんでください。

## 桃の節句の由来

桃の節句は、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った雛遊びと、中国から伝わった上巳のはらいの行事(人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事)が結びついたものです。

雛人形は、飾る以外にもけがれを人形に移して水に流す「流し雛」を行っている地域もあります。昔から女の子の健やかな成長を願って行われてきました。



## 給食を通して学んだことを振り返ろう

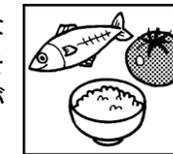
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることが分りましたか？



②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

## 1人で食べていると...



食事を「ひとり」で食べていると、気がつかないうちに、マナーが悪くなっていたり、ながら食べになったり、きれいなものを残してしまったりしがちです。なるべく、家族の人と一緒に食べるようにしましょう。

保護者の方へ  
 孤食はマナーの悪化や会話不足など、さまざまな弊害があります。御家庭にはさまざまな御事情があるかもしれませんが、また、会話を家庭の団らんとしてお子様と一緒に食べるようにお願いします。

栄養士のつぶやき  
 今ある体は過去の自分が食べてきたものでできている。これからのなりたい自分のために、食べるものを選ぶ力をつけよう。あと1か月、給食を楽しんで食べてください。