



3月給食だより

令和5年度2月29日
北区立明桜中学校
校長 五明 早苗
栄養士 稲葉 きみ子

3月の献立は3年生のリクエストや卒業祝い、飲み物のセレクトなどのお楽しみ献立を多く取り入れました。楽しんで食べてもらえたらうれしいです♪

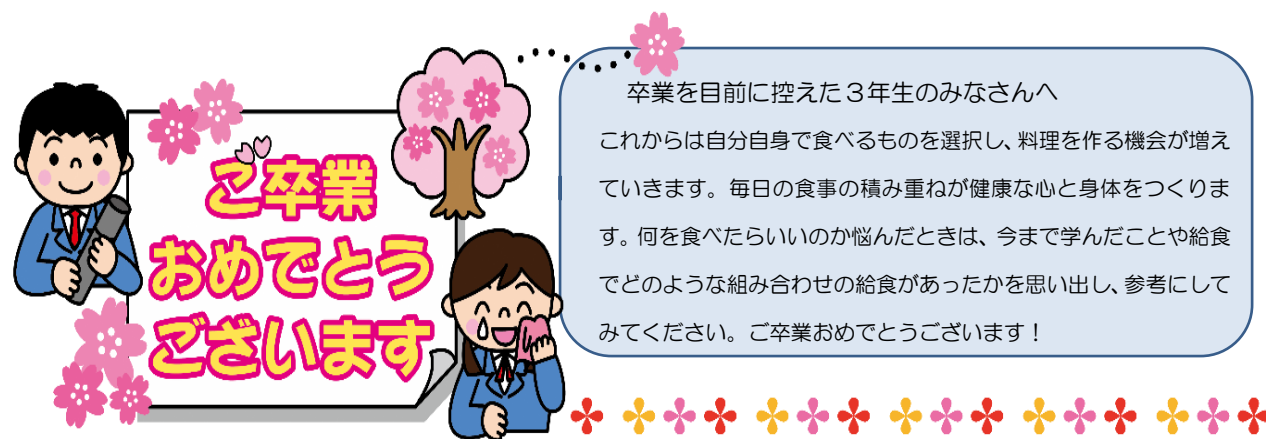
1年間、ありがとうございました

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。

給食は「心と体の栄養になるように」「安全でおいしく食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

今年度の給食も残りわずかですが、給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと願っています。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、給食室一同努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



卒業を目前に控えた3年生のみなさんへ

これからは自分自身で食べるものを選択し、料理を作る機会が増えていきます。毎日の食事の積み重ねが健康な心と身体をつくりまします。何を食べたらいいのか悩んだときは、今まで学んだことや給食でどのような組み合わせの給食があったかを思い出し、参考に見てみてください。ご卒業おめでとうございます！

* 給食通信 *

2/2 3-1:今日もおいしい給食をありがとうございます！きなこ豆大好きです。もう少しで受験なので、最近健康第一に考えるので栄養を豊富に入れていただいて3年生一同感謝です！→3年生受験シーズン突入ですね。体調を整えて、当日全力で試験に向き合えるようにがんばってください。

2/2 3-3:今日も福が来るようにお願い、美味しくいただきました！！→きっと福の神がやってくることでしょ。良いことがあると願っています。

2/6 3-5:チリコンカンライスがすごくおいしかったです。この給食があと28回くらいしか食べられないなんて寂しいです。おいさを噛みしめて残りの時間を過ごそうと思います。→なんて素敵なコメント…給食をつくる側としてはとても励みになります。感動！！

2/8 3-2:ラーメンとんでもない。やばい。うまいい！→3年生へのアンケートでラーメンのリクエストが一番多かったです。満足してもらえたようでうれしいです。

2/8 1-3:揚げ餃子のおかわりじゃんけんがとても盛り上がっていました。負けてしまった人もみそラーメンをおかわりして、おいしそうに食べていました。いつもおいしい給食をありがとうございます。→ひとつひとつ手包みした餃子おいしかったですね。コロナ過の黙食から少しずつ日常にもどりがつあります。やっぱりクラスの仲間と食べる給食は一段とおいしく感じますよね。

2/14 2-3:今日のチョコレートケーキは外がサクサク、中はふわふわでとてもおいしかったです。男子も女子も調理員さんからチョコがもらえてうれしいと思います。→今日のケーキも愛情込めてつくりました。そんなふうには言ってもらえて、こちらこそうれしいです。ありがとうございます！

2/9 2-4:さばのみそだれがめっちゃおいしかったです。かき玉汁のたまごは何個使っているんだ？と気になりました。今日も学校へ来て良かったです♥給食大好き♥→かき玉汁に使うたまごは、なんと約200個です！ひとつひとつ丁寧に割って品質を確認してから使っています。

2/19 1-1:今日もとてもおいしかったです。毎回しやもの味つけが違ったり、たこめしの「たこ」についての新しい知識を学ぶことができました。これからも給食を楽しみにしています。→みんなが苦手な小魚をおいしく食べてもらうための工夫をわかってもらえてうれしいです。

2/22 2-1:めかぶのネバネバ感がめっちゃおいしかったです！大好きです！！→海藻は健康食品のひとつです。おちでも積極的に食べてほしいです。



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でない形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。