



3月 給食だより

令和6年2月29日
小金井市立東中学校

給食から、どんなことを学びましたか？



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」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も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思います。



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもち

ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひなあられ

給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手を きれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度 をきちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 
<p>食器を正しく並べ ることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p> 	<p>よくかんで味わっ て食べることがで きた</p> 
<p>地域の産物や食文 化を知ることがで きた</p> 	<p>日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</p> 	<p>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p> 



3年生の皆さん、もうすぐでご卒業おめでとうございます。

東中学校での給食も、あとわずかとなりました。給食は、手作りや旬の食材の使用を基本とし、行事食、郷土料理、地場野菜メニュー、読書月間メニュー、小金井和食の日などを取り入れてきました。安全でおいしく、温かい給食を皆さんに届けるためにはどうするべきか、調理員さんと栄養士と一緒に日々試行錯誤しながら、給食を作ってきました。2年生の時の職場体験学習でも、給食の仕事を知ることを通して、調理員さんと栄養士の想いをたくさん受け取ってくれましたね。そんな3年生のみなさんからの「おいしかった!」「またあのメニューを出してほしい!」などのうれしい声や、空っぽの食缶やいつも給食を残さずに食べようとしてくれる姿が、私たちの「より良い給食を届けたい」という気持ちを強くさせてくれました。本当にありがとう。

これからは食べるものを自分で選択する機会が増えます。食べることを大切にして、給食を通して学んだことを思い出しながら、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

3月13日(水)は、3年生に卒業お祝い給食を提供します🎉
通常の献立に加えて、特別メニューが加わります。協力して配膳して
楽しく食べてもらえると嬉しいです♪

