

3月 給食だより

令和7年3月
新宿区立新宿西戸山中学校

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春を感じるこの頃です。
いよいよ今年度最後の月となりました。
卒業と進級を目前に、寂しさと期待で胸をふくらませていることと思います。
健康は毎日の積み重ねでつくられます。これからも食べることを大切にしてほしいと願っています。

3月の給食から

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、子供の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。給食では3日(月)に「五目ちらし寿司」や、



トリクエスト給食♪ 3月の給食をお楽しみに！

保健委員がリクエスト給食アンケートを実施し、人気だったメニューを3月の給食で提供します。

魚料理も野菜料理もしっかり食べる新宿西戸山中の生徒たちですが、アンケートの結果人気だったメニューは「みそラーメン」「ジャンボぎょうざ」「サイダーポンチ」でした。

他にも、生徒たちがよく食べる人気メニューをたくさん盛り込んでいます。

卒業祝い献立

18日(火)は3年生にとって中学校生活最後の給食です。卒業をお祝いして、おめでたい席での定番料理「赤飯」を提供します。

現代の赤飯はもち米に小豆やささげ豆を加えて炊きますが、昔は赤米という種類の米を蒸したものだそうです。赤米は炊き上がると現代の赤飯のような色になります。日本では古くから赤い色には邪気を祓う力があると考えられており、神様に赤米を炊いて供える風習があったといわれています。そこから災いを避ける、魔除けの意味で、お祝いの席で振舞われるようになりました。

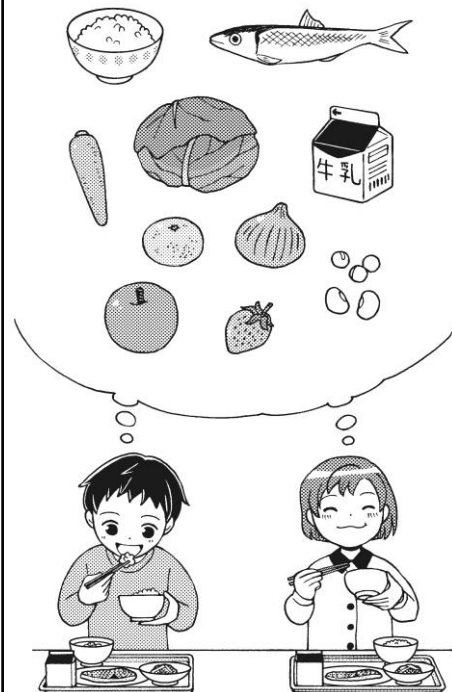
この日は赤飯以外に、大人気の「鶏肉のから揚げ」や「お祝い紅白ゼリー」も提供します。心に残る給食時間になればと思います。



進級・進学に向けて 健康的な食生活を身に付けよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的としてつくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

