



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳徹朗
栄養士 草場孝子

桃の節句も近付き、寒さの中にも少しずつ春の日差しが感じられるようになってきました。卒業や進級も近くなり、皆さんが一番輝いて見える季節です。大きな節目を迎え新しいステージへと踏み出す卒業生には、給食室からもエールを送りたいと思います。



今月の給食より

4日(火) * 桃の節句献立

3月3日は、ひな祭りで「桃の節句」と呼ばれます。女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり一般家庭には明治時代以降に広まりました。もとは厄を払うための紙の人形であったと言われています。桃の節句に作られる行事食には、「はまぐりのお吸い物」や「ちらし寿司」「ひし餅」などがあります。給食では、「ちらし寿司」「菜の花すまし汁」など春を感じる献立を提供いたします。



18日(火) * 卒業お祝い献立

3年生にとって、中学校生活最後の給食です。お赤飯で皆さんの門出をお祝いします。最後の全校給食を楽しく美味しく食べてください。



食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物大切に扱うことも忘れないでください。

「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」、そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」。「体のなかでのおもな栄養のはたらきによる食品グループ」「五大栄養素」主食・主菜・副菜など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ生かしてください。

食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えた献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物も通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることができる、優しい人であってほしいと思います。

卒業・進級おめでとう!

