



給食だより 3月号

新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
栄養士 阿部 郁子

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。3月は1年の締めくくりの月です。3年生は中学校生活最後の給食です。今までの思い出を振り返り、みんなで楽しく給食を食べましょう。また進級・進学と新しい生活に備え、栄養バランスの良い食事をして体調を整え、心身共に元気に過ごしましょう。

今月の献立より

3日(火)*桃の節句献立



3月3日は、「桃の節句」や「ひな祭り」と呼ばれ、現在では家庭によりひな人形を飾るなど、お祝いする日となっています。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。給食では、「ちらし寿司」と、桃の節句にちなみ「桃ゼリー」を提供します。

*保健給食委員会で全校生徒に“リクエスト給食”のアンケートをとりました。今月の給食は、アンケートの結果からリクエストの多かったメニューを取り入れています。その中でも学年ごとに特に多かったものを、各学年のリクエスト献立として提供します。

9日(月)*1年生リクエスト献立

わかめご飯、ヤンニョムチキン、卵と野菜のスープ、白玉フルーツポンチ



13日(金)*2年生リクエスト献立

みそラーメン、ジャンボぎょうざ、レモンスカッシュゼリー



18日(水)*3年生リクエスト献立 *卒業お祝い献立

赤飯、鶏肉のから揚げ、しらすと野菜のお浸し、すまし汁、チョコプリン

ひなまつりの行事食

ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝がらは、もともと1つだった同じ貝同士としかぴったりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びにも用いられていました。「よいパートナーと出会う、幸せに暮らせませすように」という願いが込められています。

