

給食だより

令和3年3月
新宿区立牛込第一中学校

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。

この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★離れている家族とはオンラインで など



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^{じょうし}の節句」ともいいます。行事食としては、春の景色の桃・白・緑を表した「ひしもち」や、えびやれんこんなど、縁起が良いとされている食べ物を使った「ちらしずし」、対になる貝だけがぴったり合うはまぐりを使って、良縁に恵まれますように、と願いを込めた「はまぐりのお吸い物」などがあります。

～給食の中から～

3日（水）ひな祭りの「桃の節句」にちなんだ献立で「ピーチゼリー」が出ます。

8日（月）この日のデザートは「おかしな目玉焼き」です。目玉焼きと言っても卵は使いません。

黄身に見立てた黄桃と、白身に見立てたカルピスで作ります。

18日（木）3年生は最後の給食です。「うしいちゼリー」は、牛乳といちごジャムで作るので、牛乳（うし）・いちご（いち）ゼリーです。

引き続き給食や食事の前後には、手洗い・アルコール消毒をお願いします。



手洗い