

3月給食だより



牛込第一中学校
令和4年 2月

今年度もあと少し、3年生のみなさんは卒業間近です。
残り少ない中学校生活、最後まで元気よくお過ごしください。



◇ひなまつり

3月3日はひなまつり、別名「桃の節句」「上巳の節句」ともいいます。
古代中国では桃に魔よけの力があるとされていたことと、また旧暦3月は現在の4月頃にあたるため、桃の花が咲く時期になります。
心や体の悪いものを紙で作った人形に移し、川や海に流して厄を払う流しびなという風習がもとで、これが貴族の人形遊びと結びつき、ひな人形を飾るようになったとされています。またこの日に海や野山に出かける日でもありました。
ひなまつりに食べる行事食はこのようなものがあります。

 ちらしずし	ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。	 ひなあられ	関東地方では米粒形のポシ菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。
 はまぐりのお吸い物	はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。	 ひしもち	厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

◇春のお彼岸

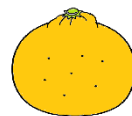
昼と夜の時間の長さが同じとされる「春分の日」（今年は3月21日）を中日とした前後3日間（計7日間）が春のお彼岸です。

秋のお彼岸では「おはぎ」とよばれていたものが、春のお彼岸では「ぼたもち」とよばれることがあります。これは秋の萩、春は牡丹と季節の花から名付けたためとされています。また秋に収穫した小豆の皮が春にはかたくなるためこしあんにすることから「ぼたもち」はこしあんで包んだものという説もあります。

☆3月の給食より

・へたのまわりがでっぱっているデコポン、正式名は「不知火（しらぬい）」と
いいます。デコポンは熊本県でとれた不知火のことです。

1日はデコポンの日ということで給食に登場します。



・2日は花野菜サラダです。つぼみの部分を食べるカリフラワーとブロッコリー
を使います。どちらもキャベツの仲間で、カリフラワーはキャベツを改良したも
の、ブロッコリーは野生のキャベツの変種だそうです。

・3日は「ひなまつり」、別名「桃の節句」です。

行事食としてちらしずしと桃ゼリーをだします。

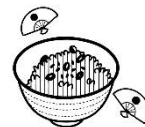


・9日は「銀さわらの西京焼き」です。魚をみそに漬けることでうまみや風味が
増します。西京みそは麴を多く使って作るため程よい甘みがあるみそです。

・ぶりは成長するごとに（関東では）ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリと呼び名が
変わるため出世魚ともいわれます。

出世の縁起を担いで、14日には「ぶりの照り焼き」をだします。

・3年生のみなさんは18日が卒業式です。小学校、中学校の給食の思い出は
色々あると思います。17日は最後の給食なので卒業をお祝いして赤飯と、人気
の高いから揚げをだします。また乳製品（牛）といちご（いち）を使った「うし
いちゼリー」もだします。



1、2年生のみなさんは24日が今年度最後の給食です。

健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスの
よい食事、適度な運動、十分な休養が大切で
す。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度
な運動になります。早起き、早寝を心がける
ようにすると生活リズムもとのい、毎日を
健康に過ごすことができます。



出典 給食ニュース No.1821付録 2021年2月18日発行

給食をふり返ろうの巻

- ☐ 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- ☐ 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- ☐ マナーを守って食べることができた
- ☐ 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- ☐ 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- ☐ 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？

