

3月 給食だより



春日部市立豊春中学校

寒さの中にも温かさを感じる日があり、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。今年度も残り1ヵ月となりました。この1年間、栄養バランスの良い食事を取り、規則正しい食生活が送れましたか？この時期に、自分の食生活についてもう一度振り返ってみましょう。

献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう



好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。特に卒業する3年生は、これから自分で選択して食事をするが増えます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

主菜

魚介料理・肉料理
卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しよう。

副菜

野菜料理
果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える役割があります。

汁物

みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

主食

ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるぶどう糖を豊富に含んでいます。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかり食べている場合はエネルギー不足になります。主食・主菜をしっかりとりましょう。

毎日主菜が2品以上並んでいるときは、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

3月3日は、桃の節句（ひなまつり）

日本の伝統行事の一つである桃の節句です。ひな人形などを供えて、女の子の幸福や健やかな成長を祈ります。ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、桃の花飾りなど縁起物を使った料理などがあります。

給食では、ちらし寿司、鯖の西京焼き、菜の花の辛子和え、すまし汁の予定です。

桃の節句には、定番の食べ物がたくさんありますが、それぞれにきちんと意味があります。

★ ひなあられ・・・ピンク色、緑色、黄色、白色の4色で四季を表しています。でんぷんが多く健康に良いことから「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

★ ひしもち・・・もちの色の意味はいくつかの節があります。

緑色→「健康や寿命」・・・大地

白色→「清浄」・・・雪

ピンク色→「魔除け」・・・桃

「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められているという説があります。



★ はまぐり・・・よい伴侶をえるための願いが込められています。

私たちの先祖は、自然の恵みを食べ物にあらわすことで、豊かな実りを祈り、生活をより楽しくしていました。その他にも、その地方に伝わる伝統的な料理があります。



お知らせ

- 3月の給食は3月17日（3年生は3月13日）までです。白衣等は、来年度も使用しますので、給食終了後は白衣の洗濯をお願いします。
- 年度末を迎え、給食費会計の処理を円滑に行うため、未納の方は大至急納めていただくようお願いします。
- 今年度の給食も残りわずかとなりました。学校給食に御理解と御協力をいただきまして、ありがとうございます。来年度も栄養士と調理員で力を合わせて、安全でおいしい給食を作りたいと思います。来年度の給食開始は4月12日（水）です。

