

3月食育だより

令和3年
松原第六中学校
食育推進室



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

1年間を振り返ろう

朝晩の冷え込みがだんだんやわらぎ、白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。今年度は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しました。給食では簡易給食からのスタートでした。徐々に品数を増やし、今ではこれまでと同じ給食を食べることができています。班で食べることはできませんでしたが、配膳時等の衛生面も改めて考えることができた1年だったのではないのでしょうか。牛乳が河北潟牛乳へと変わったり、いつもと違う牛肉が使われたり、今までの給食にはないメニューも登場しました。1年間の給食どうでしたか？

みなさんも1年間を振り返ってみてください。4月からもしっかり食べてくれると嬉しいです。

六中生の献立が給食に！

みなさんから応募した献立の中から、六中2年生の献立が給食に登場しました。

～献立～

牛乳、ご飯(味つけのり)
鶏肉と生姜の野菜スープ
鯖のみそ煮 白菜の柚子和え



野菜をたっぷり取り入れ、ご飯がすすむ海苔がついていて、身体にいいといわれているEPAとDHAを含む鯖も使われています。白菜の柚子和えには、しらすを加えてカルシウムも摂取できるようになっていて、工夫点がたくさんありました。もちろん味は大好評でした！！
3月も松原市内の中学生が考えた献立が登場します。
いつもと違ったメニューを楽しんで食べてください。来年度の応募も楽しみにしています！

ご卒業おめでとうございます

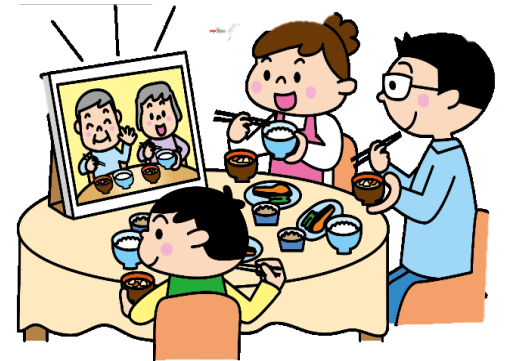


友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつづられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。

新型コロナウイルスが流行するなか、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、心と体の健康により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。

ポイント

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



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「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形を川や海に流し、厄を払う風習がありました。これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。



ちらしずし
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
春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つ色が付けられているのが特徴です。



はまぐりのお吸い物
対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」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。