



# 3月給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊



## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたら嬉しいです。

今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

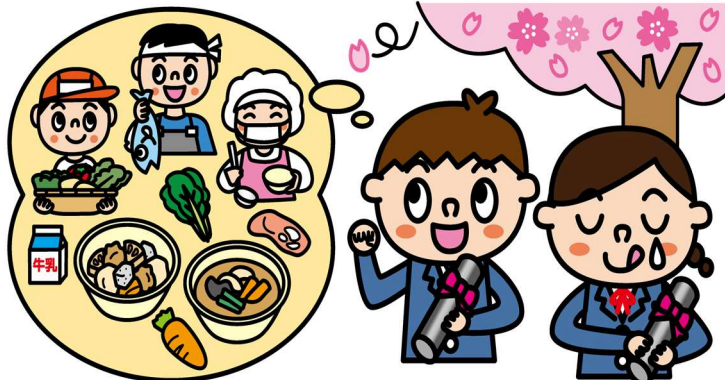


## 卒業生の皆さんへ

## ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



## もうすぐ春休み!



## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



## 春の行事 と 行事食



3月3日

◆ひなまつり◆



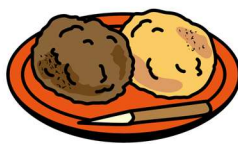
はまぐりの潮汁



ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日(春のお彼岸)◆



ぼたもち

桜開花のころ

◆お花見◆



花見団子



行楽弁当

あなたの食生活はどうか？



# 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日  
欠かさず食べている

食事の前に手を  
きれいに洗っている

正しい姿勢で、よく  
かんで食べている

苦手な食べ物にも  
挑戦している

おやつは時間と量を  
決めて食べるように  
している

おはしを上手に  
使うことができる

食べたら歯を磨いて  
いる

おうちで食事の  
お手伝いをしている

家族や仲間と食事を  
楽しんでいる

○の数が…



7~9個

4~6個

1~3個

0個



## 🌸 今月の給食について 🌸

### 1日(金) ひなまつり給食



3月3日のひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。

去年は赤・白・緑の3色白玉団子を入れたフルーツポンチを出しましたが、今回は桜餅にしています。

あんこ玉にピーズの汁でピンク色にした生地と桜の葉を着せ、頭に苺をのせて、お雛様に見えるようにしています。目でもひな祭りを楽しんで、行事と季節を味わってもらえたらと思います。

### 5日(水) みんなの給食(SDGs)・3年生バイキング給食

SDGsの一環でもある『みんなの給食』の洋食を3年生が担当してくれたので、せっくなのでバイキング給食の日に学年全体で楽しんでもらえたらと思い、日にちを設定しました。1、2年生は12月にバイキングを行ったので、3年生も待ち遠しかったのではないのでしょうか。



2月に引き続き、今回も『食物アレルギーや宗教などがあっても誰でも美味しく食べられる給食』というテーマで、献立を立てています。3年生からは、【嫌いな人がいないイメージがある献立を入れたかった。みんなが喜ぶ顔が浮かぶ献立にしました。】というコメントをもらっています。

これで、給食委員会が考えたSDGsの献立が終了となります。皆さんの事を思って立てている献立なので、どれも好きな献立だったのではないのでしょうか。近年、給食で全員が食べられる献立を考えるのは難しい事でもあります。そのなかで、給食委員の生徒の皆さんが作ってくれた献立は、どれもとても良いものばかりでした。生徒が考えた献立は、子供達の興味関心がとても良いので、SDGsにこだわらず、様々なパターンで来年度も生徒考案献立を給食に出せたらと考えております。

さて、いよいよ3年生の卒業も間近となりました。9年間の給食も残りわずかです。

2年生の時から給食を対応してもらいましたが、本当によく食べてくれる学年だなと思っています。受験モードに入ったら食欲が落ちてしまうかも…と心配をしていたのは一瞬で、どの時期でも小松川二中一番の食いしん坊さん達が残菜を減らす協力をしてくれていたのと、感謝しています。心も体も成長した皆さんは、きっと素敵な卒業式を迎えてくれると期待しています。

そんな皆さんにささやかなお祝いとして、『卒業お祝いバイキング給食』を開催しました。いつもは前向き給食ですが、体育館で全員で楽しめるようにセッティングしました。これも学年で協力する力が強い3年生だからこそ出来たものだと思います。バイキングなのでかなりの量となりますが、いつもよりたくさん食べて、ニコニコとした笑顔溢れる給食時間になったようです。卒業して大人になった時に、思い出話の中に小松川二中の給食が浮かんでくれたら嬉しいです。



## 11日(月) 世界料理・台湾

今月の世界の料理は「台湾」料理です。台湾は、東アジア太平洋の島（台湾島）、及びそれを中心とした地域の名前です。食生活の大半が外食なため、街中に屋台が多くあり、深夜も営業しているお店もあります。中華料理のほか、タピオカドリンクやマンゴー、スイーツも人気で、小籠包、牛肉麺、牛肉飯なども定番の人気メニューです。

『魯肉飯ルーローハン』は、甘辛いタレで煮込んだ豚バラ肉をご飯に盛りつけた、台湾料理の定番といえる人気の屋台メシです。八角のスパイスが香る異国情緒あふれる味が特徴です。『茶葉蛋チャーイエタン』は、ゆで卵を香辛料とお茶で甘辛く煮た、煮卵です。本来は殻にヒビを付けてそのまま煮て、煮卵にもヒビの模様がつくのが特徴ですが、給食では香辛料と一緒に煮るシンプルな煮卵にしています。『炒豆苗チャオドウミャオ』は、読んで字のごとく豆苗の炒め物になります。青菜の炒め物というと豆苗の炒め物が出てくるほど、台湾では一般的な料理になっているそうです。



## 18日(月)卒業お祝い給食&セレクト給食

3年生の皆さんは、これからの進路に向けて期待に胸を膨らませているのではないのでしょうか？

お祝い事の定番の食事として、今回も『赤飯』を提供します。“悪いことを祓い、あなたに幸運が訪れますように”と、願いを込めてふるまわれている、お祝い献立です。気持ちを込めて給食を作るので、最後の完食を目指してくれたら嬉しいです。

合わせて、お祝いのセレクト給食として、「見た目が華やかなおかしな目玉焼き」と「お祝いの定番でもある紅白寒天」を出します。お楽しみに！

そして、19日は卒業式です。関わる時間がどんどんなくなり日に日に寂しさを感じますが、1、2年生は3年の先輩たちに、新しい門出をお祝いとたくさんの感謝の気持ちを伝えてあげてください♪



## 22日(金) 郷土料理・愛知県

愛知県は中部地方にあります。県庁所在地の名古屋市は製造業の一大拠点であると同時に、文化遺産にも恵まれています。17世紀の城を復元した名古屋城などの歴史的建造物があり、並木の参道で癒される熱田神宮には、神器が祀られています。トヨタ産業技術記念館では、地元の自動車メーカーの歴史をたどる体験型の展示が行われています。

『味噌煮込みうどん』は、八丁味噌仕立ての汁にコシの強いうどんを入れて煮こんで作ります。元々は家庭料理として食べられていましたが、明治時代には一宮市の飲食店で提供されていたとされています。給食ではうどんと汁が別配になりますが、うどんは煮汁で煮込んでいます。上から汁をかけて食べましょう♪『天むす』は、海老の天ぷらを具材にした小さめのおにぎりです。天ぷらの衣に染み込んだタレが、ご飯と絶妙に調和して深い味わいを生み出します。給食では残念ながら、しっぽは飛び出ません。



## 24日(月) 今年度給食最終日

3月24日(月)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

来年度も給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、生徒の体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

なお、新年度の給食は、4月9日(水)からを予定しています。

