

3月 給食だより

板橋区立西台中学校
令和7年2月28日(金)

日ごとに膨らみ始める草木の芽に「春」の足音を感じます。

9年生の皆さんはもうすぐ卒業ですね。小学校から9年間食べ続けてきた給食ともこの3月でお別れです。4時間目が終われば当たり前のように用意されていた昼食もこれからは自分で考えて用意しなくてはなりません。また、箸の持ち方・食器の配膳方法は大丈夫ですか？これからは指摘してくれる人もますます減ってしまいます。卒業前にきちんと身に付けておきたいですね。



3月の目標

自分の食生活を見直そう！

3月は、1年間の総まとめです。今年度の食生活はどうでしたか？

- 食事は楽しんで食べる
- 朝食を食べて1日を元気にスタートする
- 普段から意識して身体を動かすようにする
- 色々な食品を組み合わせて食べる
- ごはんなどの穀類を毎日食べる
- たっぴりの野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維をとる
- 食品や外食を選ぶ時は、栄養成分表示を見る習慣がある
- 地域の産物や旬の素材など、自然の恵みや四季の変化を楽しむ
- 食品ロスを意識する
- 家族や友達と食生活を考えたり、話し合ったりする

1年間を振り返って
いくつ当てはまるか
チェックしてみるっつい♪



3 すべての人に
健康と福祉を

12 つくる責任
つかう責任

区内一斉の残菜調査を行います

3月10日(月)～14日(金)で区内一斉の残菜調査を行います。

2学期の残菜調査の結果は、残菜率2.4%でした。

今回も、食品ロス削減の取り組みとして、給食委員会を中心に取り組んでいきます。

3学期残菜調査	3/10(月)	3/11(火)	3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)
クラス					
残菜率					

春の行事と行事食

3月3日は ひな祭り

ひなまつりは桃の花が咲く時期のため「桃の節句」とも呼ばれています。その歴史は古く、平安時代までさかのぼります。当時は災いを人形に移し、厄払いをする上巳節(じょうしせつ)という風習があり、また、お人形で遊ぶおままごと(ひいな遊び)が女の子の遊びとして流行していました。その二つが結びつき、災いを移した紙人形を川に流して身を清める「流し雛」が生まれました。その後、お雛さまを家に飾って女の子の健やかな成長を願い、お祝いするようになりました。

3月20日は 春分の日

春分の日には「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」とされ、「ぼたもち」を食べる習慣があります。

古くから日本では、小豆の色である赤には魔よけの力があるとされていました。そのことから、邪気を払い、災難から身を守ってくれる食べ物として小豆を使ったぼたもちが作られました。それをご先祖さまへお供えし、お彼岸に食べるようになったと言われています。季節の花である牡丹に見立てたことから「牡丹餅(ぼたんもち)」と呼ばれ、のちに「ぼたもち」と言われるようになりました。

春は「ぼたもち」、
秋は「おはぎ」と言うっつい！



備蓄食品を確認しよう！

東日本大震災からもうすぐ14年が経ちます。この機会に、防災備蓄品の確認をしましょう。食品の備蓄には、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄される「ローリングストック」という方法がおすすめです。

缶詰を缶切りで開けたことのない人は、ぜひ、この機会にやってみてください。また、板橋区では、健康福祉センターの栄養士が備蓄食品にもなる缶詰や乾物などを使ったレシピを提案しています。給食でも、この防災レシピを参考に、さばの水煮を使ったレシピなどを取り入れています。

ぜひ、**板橋区 防災レシピ** で検索してみてください！

