

3月給食だより

令和8年3月
板橋区立上板橋第一中学校



今年度も残すところあとひと月となりました。卒業や進級に向けて、あわただしくなる時期です。体調をくずさないように生活のリズムを整え、1日3回しっかり食事をして、元気に新年度を迎えましょう。

◆◇3月の給食目標：1年間の給食を見直そう◆◇

中学校では1年間に約185回の給食が提供されます。みなさんはどんな給食が思い出に残っていますか。給食の内容だけでなく、その準備や片付け、給食の時間の放送や会話など、何気ない日常の中に様々な経験や学びがあったのではないのでしょうか。今の教室で給食を食べる日も残りあとわずかです。この1年を振り返りながら、これからの給食もしっかり食べましょう。

2月16日の「健康集会」では、保健給食委員が「歯と口の健康」について発表しました。給食でも、しっかりと噛んで食事ができるといいですね。

◆◇7年生が考えた献立◆◇

【6日（金）】 「卒業メニュー」

「ちらし寿司・鶏の唐揚げ・サイコロサラダ・祝い汁・牛乳」

7年2組 生徒考案

〈生徒が考えたポイント〉

- ・卒業をテーマにしたので和風の献立にした
- ・6つの食品群がバランス良くなるようにした
- ・切り方を工夫した



7年生が考えた献立は、12月から7回登場しました。
7年生の皆さん、素敵な献立をありがとうございました！

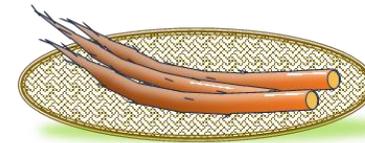


ひな祭りは、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれています。その歴史は古く、平安時代までさかのぼります。当時流行していた人形（ひいな）遊びと厄除けの風習が結びついて、身代わりの紙人形を川に流し厄払いをする「流し雛」が生まれました。やがて華やかな雛人形を家に飾るようになり、女の子の健やかな成長を願うお祝いとなりました。



ひな祭りに飾る「ひしもち」の3色は、「雪どけ（白）に新芽（緑）が芽吹き、桃の花（桃）が咲く」早春の情景を表しているっちい♪

給食では、ひしもちをイメージした「三色ゼリー」を作ります。
（白：ミルク、緑：抹茶、桃：クランベリージュース）



今月のとれたて村給食 鹿児島県さつま町産のごぼうが届きます！

3月6日（金）の「ちらし寿司」で
鹿児島県さつま町産のごぼうを使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、とれたて村を通してさつま町産のごぼうを全小中学校に届けるっちい！

9年生のみなさん ご卒業おめでとうございます。

体も心も成長している皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことは何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、これからの食生活をよりよいものにしてください。