

# 3月給食だより

令和8年3月  
板橋区立上板橋第三中学校

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。



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。

## ◆◆3月の給食目標：1年間の給食を見直そう◆◆

上三中では、今年度184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。

## ◆◆3月の栄養目標：自分の食生活を見直そう◆◆

この1年間の食生活はいかがでしたか？できたことを確認してみましょう。また、これからできるようになりたいことも考えてみましょう。

- 毎朝決まった時間に起きて朝ごはんを食べられた。
- 1日3食決まった時間に食事することができた。
- 夜遅くにお菓子を食べたりせずに過ごせた。
- 栄養バランスを考えて食べるすることができた。
- 塩分を摂りすぎないように意識することができた。
- 食事の準備や片付けを積極的に手伝うことができた。

1年を振り返って「できた」ことに印をつけてみるっちい



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♪



## 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「根菜汁」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。

