

# \*給食だより\*



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和3年2月26日  
練馬区立開進第四中学校

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日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。この1年を振り返ると、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、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、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、心と体の健康に良い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。

★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



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

## ひな祭り 行事食



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、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

### ちらしずし

ひな祭りに食べられる近頃は、ちらしずしは、おせえじの縁起の良い食べ物に使われます。

### はまぐりのお吸い物

はまぐりは、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。

### ひなあられ

関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

### 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が、地域によって色や形はさまざまです。

今年度は新型コロナウイルスの影響で、6月中旬より給食が始まりました。6月から8月までは感染予防対策で、できるだけ盛りつけに時間や手を介さない献立を実施し、9月からは徐々にバランスのとれた献立となりました。また、教室では密を避け静かに同じ方向を向いて喫食するなど制限がある中で、全員で協力し合い無事に給食を喫食、片づけすることができました。

3学期には、国から和牛や魚介類(開進第四中はたこ)の提供があり、普段の給食では味わうことができない高級食材をいただくことができ、楽しみにしていた生徒も多かったです。1年間ありがとうございました。

### 給食食材の主な産地について ～3月使用した食材～

- 米・・・秋田県    小松菜・・・江戸川区    チンゲンサイ・・・茨城県    せり・・・茨城県    かぶ・・・千葉県
- 大根・・・千葉県    いよかん・・・愛媛県    黒毛和牛・・・千葉県    鹿児島県    栃木県    真いわし・・・千葉県
- パン・・・国産・アメリカ産・カナダ産小麦
- 牛乳・・・東京都・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道・山梨県