



3月号

令和3年
(2021)
校長 櫻井 弘
栄養士町野忠彦

この冬は、2月下旬に20℃を越える初夏を思わせるよう毎日が続いたかと思えば、一転、日中でも10℃前後という日も続くなど、今年は寒暖差がとても大きい傾向にあるようですが、校庭の梅はみごとな紅白の花をつけて満開です。

3月は「去る」といわれるようひな祭りに始まり卒業や新たな門出へと多くの季節ですが、あっという間に過ぎてしまうのが3月です。生徒たちにとっては今のクラスも学年も残すところ後1ヶ月です。大切に過ごしてほしいと思います。

旅立つ君たちへ

3年生は、中学校生活も、給食も最後になります。給食が中学校生活の思い出の一ページになったらどうか。これからは、給食も食べるので自分の健康は、食事も含めて自分で管理しなくてはなりません。皆さんは、成長するにつれ自分で食べる物を選んで料理を作る機会が増えていきます。

食品や料理の組み合わせ方、量や食事のパターン等、小中学校での9年間の給食の経験を今後の食生活に役立ててほしいと思います。

成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。食べ物や食べる事を大切にし常に感謝の気持ちを忘れない人になってほしいと願っています。

古のいい生き方の調理法

もうすぐ卒業する3年生に、とっておきのレシピをプレゼントします。料理をするのは、勿論皆さんです。どんな味になるかは、今後のあなた次第です。用意するものは、何もありません。今迄の自分が居れば、どれだけ大丈夫です。

〈材料と作り方〉

まず、カップ1杯の愛情と、カップ1杯の優しさを混ぜ合わせます。あるいはかけた小さい1杯の賞賛の中へ、カップ1杯の感謝の気持ちと、カップ3杯の友情を交互に注ぎ込みます。味付けは、注意深く選ばれた小さい1杯の忠告。かくし味の、ひとつまみの悲しさに対しては、腕いっぱいのほがらかさを加えて下さい。これをハート形のケーキ型に注ぎます。上から細やかな気配りを振りかけ人生100才セントモーフンで、じっくりと焼き上げれば出来上がりです。上手に作って、すごさを自分に会って下さいね!

— 3月10日のキスキンゴ —

この時期にあると思うのですが、76年前の1945年3月10日の東京は、まだ戦争の真っ只中。大空襲により大きな被害を受けました。また、10年前の3月11日は、東日本大震災により東北地方から関東地方にかけて、津波により大きな災害を受けました。

この年の「WFPエッセイコンテスト2011」で最優秀賞に選ばれたのが、当事秋田県の中学生だった稻垣真於さんの「3月10日のリンゴ」でした。

小学6年生だった3月11日に福島県で被災し、震災後に唯一口にすることができたリンゴをテーマに、自からの体験や想いを綴っています。作者の命のリンゴとあった11日に「焼きリンゴ」を献立に入りました。寒い車中でかけたリンゴ。給食では、暖かい教室でいただく調理された焼きリンゴ。あそたには、どんぐ味がしますか-----

WFP賞最優秀作品

「3月10日のリンゴ」 秋田県横手市立増田中学校1年 稲垣 真於

秋田に住んでいるいとからリンゴが届いた。人が迎えに来てくれた。
また傷リンゴだろうね。前に送られて来たのが箱の中にはリンゴはなかった。ぎりぎりセーフ。
まだあるから、玄関に置いておこう。

秋田に着いたら、秋に見た明るいリンゴ園の次日、まさかの大地震。震度6強。家に入る零度気は全然なかった。運よく玄関先にあったリンゴの箱。

秋田に着いたら、秋に見た明るいリンゴ園の
リンゴを車に積んで、祖母の家に逃げた。
「長期戦になるかもしれないから、惜しんで食べよう」
箱の中にはリンゴはなかった。ぎりぎりセーフ。
40年ぶりと言う豪雪で、枝がバキバキ折れていた。

まるでお化け屋敷。
福島は梅や桃や、早咲きの桜が咲き始まっていたのに、雪雪雪の世界。
白いはずの雪の上に、雪を消すためだと言う黒い墨の粉がまかれていて、無残だった。

秋田に着いたら、秋に見た明るいリンゴ園の
リンゴ農家の苦労も知らず、傷リンゴだなんて文句を言っていた私。
そのリンゴに助けられた。私はリンゴの枝を雪から掘り起こす手伝いをした。
ガンガンに凍った雪を掘るのは大変だった。1本でギブアップ。
命を救ってくれたリンゴに感謝。リンゴ農家に感謝。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 mg	ビタミン mg	鉄 mg	ビタミン A ug	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g
今月の平均	810	32.3	22.3	373	148	3.9	292	0.52	0.59	3.8	3.4
周摂取基準	830	27~ 41.5	23~ 27	450	120	4.0	300	0.50	0.60	3.0	2.5

* 食事は、肉や魚のフライや蒸し、野菜の和え調味料にして使用した、みどり、しょうゆ、塩等を含めます。