

3月の献立より

行事食 上巳の節句 ひなまつり献立

ひな祭りは、古代中国から伝わった風習と日本にあった人形遊びが結びついて現在の形になったと言われています。女の子の健やかな成長を願う行事です。

3月3日の給食ではちらし寿司、菜の花の煮びたし、手毬麩の入ったすまし汁、菱餅に見立てた三色ゼリーを予定しています。

卒業生リクエスト給食

3月1日から卒業式までの間、整美・給食委員会が取りまとめた6・9年生からのリクエスト給食を行います。献立表に★が付いている料理がリクエストに挙がったものです。大泉桜学園を卒業する思い出の一つとしてリクエスト給食を味わってもらえると幸いです。

給食が終わるみなさんへ

中学校を卒業すると給食が終わり、お昼ごはんを弁当や食堂でとるようになります。これらはその時食べたいものを選びますが、ものによっては脂肪や食塩が多かったり野菜が少なかったりすることもあります。

食事の基本は「主食・主菜・副菜」です。農水省が一般成人にアンケートをとった結果、「主食・主菜・副菜を組合わせた食事」がどのようなものか知っているか、という項目で「言葉も意味も知っている」割合が45.7%で、残りは意味を知らないとのことでした。今一度、健康的な食事の基本である「主食・主菜・副菜」を振り返り、今後の生活に生かしてほしいと願います。

いろいろな「主食・主菜・副菜」の組み合わせ例



- ・ご飯
- ・鮭の塩焼き
- ・みそ汁



- ・具沢山スープカレー
- ・ライス



- ・ミートソーススパゲッティ
- ・サラダ



- ・ロコモコ丼

「主食・主菜・副菜」がそろっていない例



- ・カツ丼
- ・実の少ないみそ汁



- ・ラーメン



- ・ご飯を野菜に置き換えた低糖質弁当

コロナ禍と食事

新型コロナウイルスの流行後、食事のありかたが大きく変わりました。楽しく談笑しながら会食することは三密となり、「黙食」という言葉も生まれました。静かに個人で食べる給食時間に慣れてきていることでしょうか、楽しさは以前とは比べようもないと思います。反面、家族で家で食事することも増え、衛生的な意識はかつてないほど高いと思います。

今シーズン、インフルエンザやノロウイルスによる感染症は例年にないほど低い水準となっており、マスク、手洗い、消毒などの感染症予防策の効果が考えられます。次年度は習慣となった感染症対策を継続して楽しい会食の給食が再開ができることと、新型コロナウイルスの早期収束を願っています。