

3月給食たより

平成31年3月
練馬区立石神井南中学校

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ています。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の生活や勉強、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返ってみましょう。

今のクラスで給食を食べるのも残りわずかです。仲間と一緒に楽しい給食時間を過ごしてください。



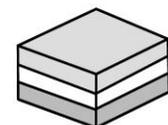
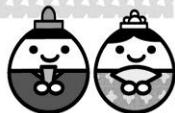
ご卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられています。今まで学んだことや給食を参考に、よりよい生活を送ってほしいと思います。

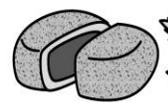


3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」といい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもち



草もち

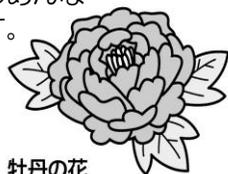


ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が作られていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われています。

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされることから、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように秋にもお彼岸があります。

お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。



牡丹の花



季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

★今月の給食★

◎1日(金) ひなまつり献立

・ちらしずし・菜の花の辛子和え・花麩のすまし汁・桃ゼリー



あなごやえびなどをトッピングしたちらしずし、「桃の節句」にちなんだ桃ゼリーでひなまつりのお祝いをします。

◎18日(月) 卒業お祝い献立

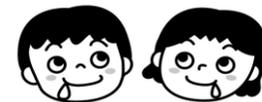
・お赤飯・鶏の唐揚げ・土佐和え・お祝いすまし汁・いちご

お祝いには欠かせないお赤飯、お祝いかまぼこの入ったすまし汁で3年生の卒業をお祝いします。

3月の献立にはリクエスト給食が登場します。1~3年生に給食で食べたいものを事前にアンケートで調査しました。

3年生は、中学校生活最後の給食、1、2年生は今年度最後の給食です。少しでも楽しめて、思い出に残る給食になればと思います。

☆リクエスト給食☆



◎5日(火)・・・ポークカレーラス

◎6日(水)・・・フルーツヨーグルト

◎12日(火)・・・2色揚げパン(シュガー、ココア)

◎14日(木)・・・練馬スパゲティ・フルーツポンチ

◎18日(月)・・・鶏の唐揚げ

【平成31年4月から食物アレルギーの対応が変わります】

◎「除去食対応」を原則とします。校内でつくる除去食は、1種類のみです。(調理の途中で除去できる場合に限り)

◎「代替食対応」は行いません。除去食対応ができない場合、栄養価が著しく不足する場合は、提供できない料理に代わるものを家庭から弁当としてお持ちいただきます。

◎極微量でも反応が誘発される可能性のある場合は、弁当をお持ちいただきます。

※詳しくは12月にお配りしました「平成31年度からの学校給食における食物アレルギー対応について」添付資料の「練馬区における食物アレルギーの具体的な対応例」をご覧ください。

