



# 3月給食たより

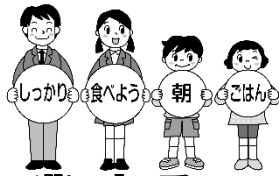
R 6 . 2 . 2 9  
練馬区立八坂中学校  
校長 安井 実士

すっかり春めいてきましたね。

さて、この一年間を振り返って、八坂中の給食はいかがでしたか？ 給食室では、生徒の健康を願って心をこめて給食を作ってきました。

学校給食の献立は、栄養のバランス、子どもの嗜好等を考えて作っていますが、なかには苦手な食品、献立などもあったのではないかと思います。ただ単に栄養があるからということだけではなく、こんな食品もある、こんな料理もある、ということを少しでも経験してもらうように給食に出してきました。

私たちは、命をいただき生かされています。感謝する気持ちを忘れず、自分で健康的な生活を送るように意識してほしいと思います。食事はとても大切なものです。特に育ち盛りの生徒たちには、大変重要です。  
一つでも苦手な食品をなくして卒業してほしいです。



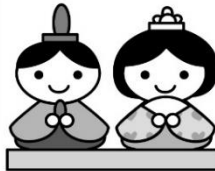
## 卒業するみなさんへ

卒業式まで、1か月を切りました。八坂中の仲間と過ごすのも、あと少しですね。これからそれぞれの生活の中で、たくさんの経験を経験することと思います。何をするにも体が資本です。これからは給食ではなく自分で食べるものを選ぶ生活になります。嫌いなものも、自分の体のことを考えてチャレンジしてみてくださいね。

どうぞ『**食べること**』を大切にしてください！



ひな祭りの行事食といえば、ちらしずしやハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒などがあります。その一つひとつに、女の子のすこやかな成長と幸せへの願いがこめられています。



## ～今月の献立から～

### ■ひな祭り献立（1日）

3月3日は、ひな祭り。女の子のすこやかな成長と幸せへの願いを込めて「あなご入りひなちらし」「梅の花のすまし汁」を作ります。

### ■世界の料理から（6日）世界の料理から 中国です。

「翡翠(ひすい)炒飯」「広東スープ」「杏仁豆腐」を作ります。

### ■卒業お祝い献立（18日）

「お赤飯」「トンカツ」「お祝いすまし汁」「抹茶プリン」「ジョア」でお祝います。

### ■食育の日（21日）…毎月19日は「食育の日」

日本の郷土料理を紹介しています。長崎県の「ヒカド」を作ります。

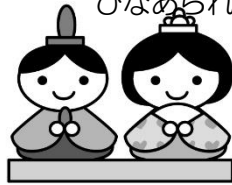
### ■アンコール給食

先月に引き続きアンコール給食を入れています。給食委員が実施、集計をしてくれました。詳しくは、裏面の献立表をご覧ください。お楽しみに！





3月3日  
ひな祭り



ひな祭りの行事食といえば、ちらし  
ずしやハマグリのお吸い物、ひしもち、  
ひなあられ、白酒などがあり  
ます。その一つひとつ  
に、女の子のすこやか  
な成長と幸せへの願  
いがこめられています。

