



3月 給食だより

令和6年3月
河口湖南中学校組合立
河口湖南中学校

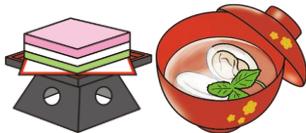
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3月(弥生)の食文化



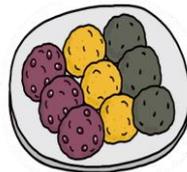
ひなまつり(ももの節句)



3月3日は「ももの節句」です。ひな人形や桃の花などを飾り、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、3色のひしもちなどを頂いてお祝います。地域によって、4月に行くところが多いです。

ひしもちの赤は桃の花(魔除け)、白は雪(清浄)、緑は新緑(健康)を意味し、春を迎える喜びや健やかな成長への願いが込められています。ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は春夏秋冬を表し、1年を通して幸せでいてほしいとの願いが込められています。

お彼岸



卒業式など

お祝い事



春分の日、秋分の日の前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝しお墓参りなど仏事を行います。お供え物として春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」を作ります。同じ物ですが、季節によって名前が違います。

お祝い事があると、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされています。お赤飯に甘納豆を入れる地域もあります。みなさんは小豆と甘納豆どちらのお赤飯が好きですか。



やまなしの食

～みみ～

富士川町の十谷(じっこく)の集落に伝えられている郷土料理です。小麦粉を練って薄くのばし、3cmの正方形に切り、「箕(み)(農作業で使う道具)の形を作り、季節野菜と一緒にみそで煮ます。また形が耳に似ていることから「みみ」と呼ばれるようになったとも言われています。



給食指導
目 標

1年間の給食活動の反省をしよう



みなさんは、この1年間、正しい食事の仕方や当番の仕事など、きちんとできましたか？
『1年間の反省』をしてみましょう！

給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

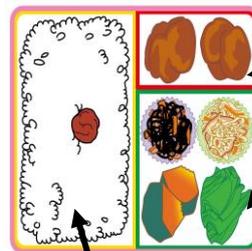


<p>給食の前に石けんで 手を丁寧に洗うことが できた</p>	<p>身支度をきちん とできた</p>	<p>食事のあいさつを しっかり言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べ ることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わっ て食べることがで きた</p>
<p>地域の産物や食文 化を知ることができ た</p>	<p>好き嫌いをなく食べる ことができた</p>	<p>バランスのよい食事 の組み合わせがわ かった</p>

春休み中の食生活について考えよう!

春休みは、次の学校や学年への準備期間になります。休み中は家で食事をするだけでなく、お店で買ったり、外食をしたりすることもあると思います。また、中学3年生のみなさんは、卒業後、給食がないので、作ったり、買ったり、自分の食事を自分で決める場面が増えてきます。これから毎日健康にすごしていくためにも、食事の管理はとても大切です。今まで学んだことや学校給食を思い出しながら、正しい食生活を心がけて、毎日元気に生活しましょう。

お弁当作りのヒント 主食・主菜・副菜でバランスよく



主菜(肉魚卵料理等)
おかずの1/3

副菜(野菜料理等)
おかずの2/3

主食(ご飯パン麺)
お弁当箱の1/2

飲み物(茶・牛乳等やスー
プ)や果物やデザート等

中高生の給食のエネルギー量の基準 830kcal に対
するお弁当箱の目安量約800ml+活動量で加減