

# 3月給食だより

令和5年2月28日  
港区立御成門中学校  
校長 佐藤 太  
栄養士 上松 綾乃

## 今月の給食目標 『1年間の食生活を振り返ろう！』

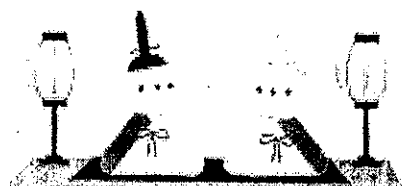
朝、御成門中学校の前を通ると沈丁花しんちょうかの香りがします。日ごとに近づく「春」を見つけるとは、うれしくて心が軽くなります。

3月の献立は、リクエストメニュー、ひな祭りメニュー、卒業祝いメニューなど、行事献立が盛りだくさんです！！みんなで楽しく給食を食べましょう。

### ♪ 1年間の食生活を振り返ろう ♪

<振り返りのポイント>

- ☆1日3食きちんと食べましたか？
- ☆間食は時間と量を決めて食べましたか？
- ☆「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ☆食事の準備などのお手伝いできましたか？
- ☆食べることに感謝をして食べましたか？
- ☆好き嫌いは、昨年より減りましたか？
- ☆バランスを考えて食事をしましたか？
- ☆食事のマナーはきちんと守れましたか？



1年間の締めくくりに、ご家庭で食生活全体を振り返っていただき、家族団らんの話題の1つにしてみてください。

この1年間「給食だより」をご覧いただきありがとうございました。

このお便りを通して、ご家庭での食生活習慣や健康・食品を含め、「食」に関してお知らせしてきましたが、毎日の生活に役立てていただけたでしょうか？

来年度もどうぞ宜しくお願い致します。

## 『給食で思い出を作ろう！』

3年生の皆さんは、この3月で給食も卒業となります。思い出深い中学校生活を振り返りつつ、残り少ない給食を楽しんでください。

卒業式前日の3月16日には、『卒業お祝いメニュー』として、赤飯などを給食室で作ります。この日のメニューには、ミルクゼリーの上に花びらをイメージしたイチゴをのせた紅白ゼリーもあります。PTAから「卒業お祝いメニュー」に賛同して下さるお話をいただき、この日の給食費の一部を負担していただくご協力をしてくださいました。中学を卒業するとほとんどの人が給食を食べる機会がなくなります。今まで食べてきた給食をよい思い出にして、新しい世界に羽ばたいてほしいと思います。

学校給食は、学校や地域によって特色があります。「心に残っている給食のメニュー」は、大人になった時に、「あれが美味しかった」とか「あれはちょっと・・・」など、様々あると思います。また、給食で苦手だった食材が、大人になったら好きになっていたりもします。

御成門中学校の思い出の一つとして、給食の時間のことを忘れないでください。



【赤飯】 日本には、赤い色は邪気を祓（はら）う効果があると信じられ、かつて赤米を神様に供える慣習が赤飯の起源として有力です。今では日本人のお祝い事には欠かせないメニューですが、民間のお祝い事に赤飯が本格的に登場するようになったのは、江戸時代後期からだといわれています。

## 今月の旬の食材

菜の花・ジャガ芋・三つ葉・イチゴ・柑橘系果物 などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。