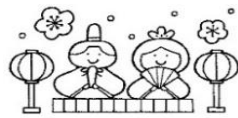


3月 給食だより



新座市立第二中学校
校長 小関 直
栄養教諭 加藤耕平

たかが16%、されど16%

暖かい春がそこまできています。今年度も残りわずかとなりました。3年生のご家庭につきましてはこれで義務教育の給食が終わることになります。これまで食べてきた給食の回数は小学校1年生から数えると1500回以上になります（コロナ禍の休校がなければ180回/年×9年=1620回）。微力ながら学校給食法の目標にある「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」に貢献できたのではないかと考えています。しかし、一方で学校給食の割合は1日3回365日食べる食事の中の約16%でしかありません[180回/年÷(365日/年×3回/日)]。やはり、微力と言わざるを得ません。ただ、この16%が卒業後に保護者のお弁当などになるのではなく、本人の食を選択する力に委ねるとなると、多感な時期の中で遊びや手軽さ安さばかりを優先してしまうかもしれません。

引き続き家庭での食教育をよろしくお願いたします。



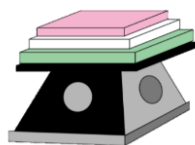
3月の食文化 ～桃の節句～



16

3月3日は「桃の節句」です。「ひな祭り」ともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花（厄除け）、白酒（邪気払い）、ひしもち、ひなあられなどを供え、縁起のいい食材（えび・鯛のでんぶ・れんこん）や旬の食材（菜の花など）を使った「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」などをいただき、祝います。

【ひしもち】



ひしもちは、赤・白・緑のひし形のもちを重ねたものです。ひし形は心臓を表し、それぞれの色に意味があります。
赤…魔除け(クチナシ)
白…長寿
緑…健康(よもぎ)

【ひなあられ】



もともとは、ひしもちを細かく砕いて作られました。現在は、ポン菓子になっており、赤・緑・黄色・白の4色で四季を表し、「1年を通じて幸せでいてほしい」という願いが込められています。

★☆☆★1年間 ありがとうございました。★☆☆☆☆



今年度の給食は3月21日（木）で終了します。本校の学校給食に、深いご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございました。新年度も給食室一同、安心・安全でおいしい給食提供に努めて参ります。どうぞよろしくお願いたします。なお、新年度の給食は4月11日（木）からの予定です。

食育とSDGs
～食育ピクトグラム～

3 バランスよく
食べよう



『野菜おおく、味うすく』
が合言葉♪