

給食だより3月号

令和8年2月25日
東京都立三鷹中等教育学校

今年度もあと1か月となり、今のクラスで過ごす給食時間も残りわずかです。みなさんは、今年度の給食を、毎日きちんと食べることができましたか。給食の献立は、中学生のみなさんにとって大切な食に関する様々な知識や情報を結び付けて考えられています。さらには、みなさんが毎日とる食事の参考となるように量や組み合わせなどが考えられています。自分の食生活を振り返り、給食をとおして学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たち間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。給食では、「ひしもち」に見立てた三色のゼリーを作ります。「ひしもち」は、緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもちです。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に手をきれいに洗えましたか？ 	食事のあいさつは心を込めて言えましたか？ いただきます 	おしを正しく使うことができましたか？
よくかんで味わって食べられましたか？ 	バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？ バランス 	自分に必要な量を考えて食べることができましたか？
地域でとれる食べ物を知ることができましたか？ 	行事食や郷土料理について知ることができましたか？ 	楽しい給食時間を過ごせましたか？

3年生のみなさん

みなさんにとって、学校で仲間とともに給食を食べることができる日数は残り僅かです。みなさんの思い出に残っている献立や給食時間の出来事はどのようなことでしょうか。毎日の給食をとおし、みなさんには「食に関する様々な情報や知識」を伝えてきました。学校で過ごした給食時間が、みなさんにとって良い思い出の一つとなり、将来のみなさんの健康や笑顔に繋がっていくと嬉しく思います。

さて、これからは自分自身で食事を選択する機会が増えていきます。給食の献立や食育の授業で勉強したことを振り返り、栄養のバランスを考えながら、きちんと食事をとるようにしていきましょう。成長期のみなさんにとって、食事から栄養を摂ることや食事を楽しむことはとても大切なことです。

みなさんがこれから先も良い食生活を送ることができることを心から願っています。

<今月の地産地消食材>

【協同乳業】東京牛乳



【JA 東京むさし】小松菜



【田倉農園】☆中高一貫教育校共通☆ 人参

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

担当：栄養士