

3月 食育便り

令和8年3月16日
文京区立第六中学校

1年間、ありがとうございました

卒業や進級などの節目を迎える時期になりました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。



さて、今年度も1年間、学校給食の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。給食時間を楽しみ、食について学んでもらえるよう、「和食の日」「ブックメニュー」「リクエスト給食」「世界の料理」などのイベント給食や、旬の食材や「江戸東京野菜」を使ったメニュー、日本各地の郷土料理や行事に関連した献立も取り入れました。中には食べ慣れない食材や料理、聞いたこともない料理もあったかと思います。それもこの一年の思い出とともに、生徒の皆さんの食経験の一部になっていたら嬉しいです。また、たくさんおかわりをしてくれている姿や、「おいしかった」「どうやって作るんですか?」と声をかけてくれたことも調理員さんたちと一緒に喜んでいました。来年度も引き続き、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一丸となって頑張っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

卒業生の皆さんへ

卒業生の皆さんは、小学校から9年間食べ続けてきた給食ともお別れになります。健康な心とからだは、毎日の積み重ねで作られます。食事そのうちの一つとして、「未来の自分」をつくる土台になります。

これから先、高校生になると食事を自分で選ぶ機会も多くなります。何を食べればいいのか、迷ったときにはぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものになるよう願っています。



もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の味わい 菜花



「菜花」はかぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。独特のほろ苦さと香り、彩りで一足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。ビタミン C、E、β-カロテンが含まれているので、皮膚の粘膜を丈夫にして、風邪などの予防に役立ちます。旬は冬から早春にかけてで、3月の給食でも提供しました。



食のことわざ 「春の料理には苦みを盛れ」

昔の人は春の野に出てツクシやヨモギ、フキノトウをはじめ、様々な野草を摘み利用してきました。このように山や野に自生する植物で食用になるものを山菜といいます。山菜は植物の若い「芽」の部分です。これから成長するための栄養がたっぷりつまっています。そのため動物などに食べられないように苦みやえぐ味のもとになる「あく」が多いという特徴があります。苦みは本来人間にとって好ましくない味ですが、抹茶やコーヒーのように少しの苦みであれば風味のアクセントになるときもあります。また、冬場の青菜が不足する時期を超え、ビタミンを補給するという意味でもこの言葉が生まれたのかもしれませんが。

春にしか食べられない旬の山菜は少し大人の味ですが、挑戦してみると意外とおいしいかもしれませんよ。

