



# 給食だより



## 3月号

令和4年2月28日  
文京区立音羽中学校

今年度も残りわずかとなりました。寒い日もありますが、少しずつ春の訪れが近づいてきていますね。3年生は中学校で過ごす最後の1か月、そして在校生も今のクラスの仲間と過ごせるのは残り1か月です。安全・衛生に配慮しながら、残りの給食も楽しい時間にしてもらいたいと思います。

### 3月3日 ひなまつり

3月3日のひな祭りは、正しくは上巳（じょうし、じょうみ）の節句といえます。3月の初めの巳の日という意味ですが、のち3日に定まり、また、ちょうど桃の季節なので、今では桃の節句という美しい名で親しまれています。

もともとは、平安時代に始まるお人形遊び（ひいな遊び）と中国の上巳のおはらい（人の形に切った紙や草木に災厄を移して海や川に流す）とが、合わさってひな祭りの原型ができました。やがて江戸時代には、庶民の間で現在のようなひな壇にひな人形や桃の花を飾るような現在の形に変化していったそうです。

5月5日に行われる端午の節句が男の子のお祭りということに呼応して、ひな祭りは女の子の成長を祝う行事として定着しました。子供に災いがふりかからず、健やかな成長を祈る気持ちが込められています。

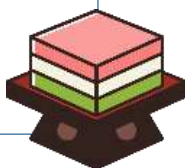
#### 菱餅（ひしもち）

ひし形は長寿や子孫繁栄を願うヒシの実を表し、それぞれの色にも意味があります。

桃：魔除け、先祖を尊ぶ

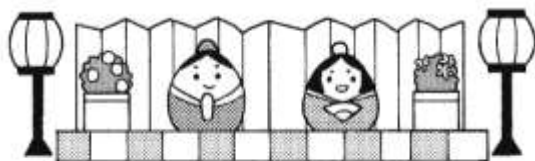
白：子孫繁栄、健康、厄除け

緑：魔除け、健康



#### ひなあられ

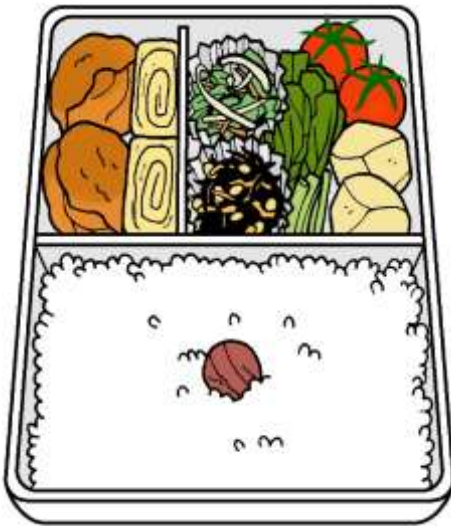
ひしもちを外で食べやすくするために、砕いてから炒って作られたといわれています。ひしもちと同様にそれぞれの色に意味があり、四季を表しているとされています。



## 春からお弁当づくりにチャレンジ！

主菜 1

副菜 2



全体の半分

主食 3

ごはん等

### 主菜：1

肉・魚・卵などのたんぱく質が多い食品のおかず。からあげや卵焼き。2品あると食べやすい。

### 副菜：2

野菜・きのこ・いも・わかめ等ビタミンやミネラルの多い食品煮物や野菜の炒め物など。

### お弁当の割合を

3 : 1 : 2 = 主食 : 主菜・副菜

で作るように心がけると栄養のバランスがよく、イメージもわきやすくなります。また、彩りを意識すると、色々な食材から栄養を摂ることができます・

### 【弁当箱に詰めるときのコツ】



- ① おかずの汁気はしっかり切る。
- ② おかずは、十分に冷めてから詰めるようにしましょう。
- ③ 大きさや形を工夫して、隙間なく詰めましょう。持ち運んでも偏りにくいです。

今年度も学校給食の運営にご協力いただき、ありがとうございました。



昨年の4月から数えて、すでに171回給食がありました。3月の末まで、あと16回です。好きな献立、苦手な食べ物、苦手だけど食べられるようになったものなど、それぞれあるでしょうが、好きなものがひとつでも増えた1年だったらいいなと思います。たくさんある中学校生活の思い出のひとつになれば幸いです。