

給食だより

令和4年度
3月号

家庭数

令和5年2月28日
西東京市立碧山小学校
校長 中嶋 太

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通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 の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

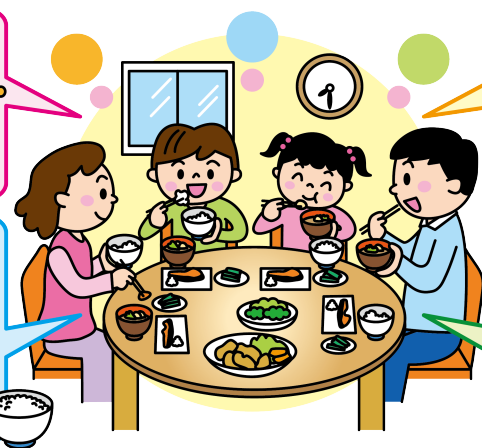
共食をすることと関係していること

規則正しい食生活
★ 食事や間食の時間が規則正しい
★ 朝食欠食が少ない

生活リズム
★ 起床時間や就寝時間が早い
★ 睡眠時間が長い

健康的な食生活
★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている
★ 健康に関する自己評価が高い
★ 心の健康状態が良い



～3月の献立から～

3日 菜の花ちらし寿司

日本ではお祝い事にはお寿司を食べる習慣がありました。中でも、見た目も華やかで豪華なちらし寿司は、女の子の健やかな成長を願うひな祭りにぴったり！ということで、ひな祭りにちらし寿司を食べるのが一般的となったようです。

10日 縄文給食

3月10日は、平成27年に東伏見にある下野谷遺跡が国史跡に指定された記念日「したのやの日」です。下野谷遺跡は、今から4千年から5千年前の縄文時代にムラのあった場所です。縄文時代の人たちは、ムラのまわりの森や川でとれるものを工夫して食べていました。縄文人が食べていた栗や魚、山菜などを使った献立（五穀ご飯、ますのしそみそ焼き、縄文鍋）にしてみました。

15日 キャラメルポテト

バターと砂糖で作ったキャラメルに、揚げたさつまいもを和えました。さつまいもは、別名「甘藷」と言い、これは、「甘みのある芋」を意味します。また、さつまいもが作られるようになった頃は、南九州地方にあった”薩摩藩”で栽培が盛んだったことから”さつまいも”と呼ばれるようになりました。さつまいもは、江戸時代以降の食料不足から多くの人の命を救ってくれた食べ物です。

16日 卒業・修了おめでとう献立 古代の赤飯

赤飯は「ふつう」、「ささげ」と呼ばれる豆を使って炊くことが一般的ですが、赤米を白米に混ぜて炊きました。弥生時代にお米というと、赤米を炊いて食べていました。しばらくして、白米が出回り、赤米が食べられる機会が減っていきましたが、それでも悪いことが起きた時や、お祝いの時に赤米が食べられていたそうです。これが赤飯の原点といわれています。皆さんの卒業と修了をお祝いする献立です。

17日 ポテトコロッケ

コロッケは、フランス料理で「クロケット」と呼ばれていました。クロケットというのは、フランス語で「カリカリしたもの」という意味があります。明治後期には、青森駅の食堂メニューに出ており、名前は全国に浸透していきました。明治時代から大正時代にかけてのコロッケは、トンカツやビーフステーキよりも高価な料理でしたが、昭和に入り、庶民的な現在のコロッケとなっていきました。

食物アレルギー対応について

給食での食物アレルギー対応を希望される方は、1年ごとに「食物アレルギー申出書」と「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。書類提出後に4月より面談を行います。今年度対応を行っていた児童の保護者の方には、すでに配付をしております。来年度以降対応を希望される方は、お早めにお申し出ください。なお、除去食提供の対応が栄養士不在の間はできないことをご了承下さい。

給食費の返金について

アレルギー対応等の返金につきまして、3月中に返金を行います。別途通知を配布いたしますので、ご確認よろしくお願いたします。

～1年間学校給食にご協力いただきありがとうございました～