



給食だより

令和5年3月

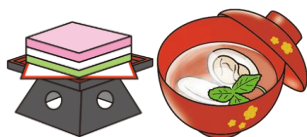
河口湖南中学校組合立
河口湖南中学校

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

知っていますか？3月（弥生）の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンですね。おめでとうございます。

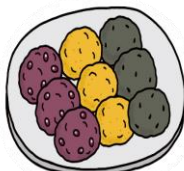
ひなまつり(ももの節句)



3月3日は「ももの節句」です。ひな人形や桃の花などを飾り、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、3色のひしもちなどを頂いてお祝いします。地域によって、4月に行うところが多いです。

ひしもちの赤は桃の花(魔除け)、白は雪(清浄)、緑は新緑(健康)を意味し、春を迎える喜びや健やかな成長への願いが込められています。ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は春夏秋冬を表し、1年を通して幸せでいてほしいとの願いが込められています。

お彼岸



春分の日、秋分の日、前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝しお墓参りなど仏事を行います。お供え物として春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」を作ります。季節によって名前が違います。

卒業式などお祝い事



お祝い事があると、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされています。お赤飯に甘納豆を入れる地域もあります。みなさんは小豆と甘納豆どちらのお赤飯が好きですか。

やまなしの食

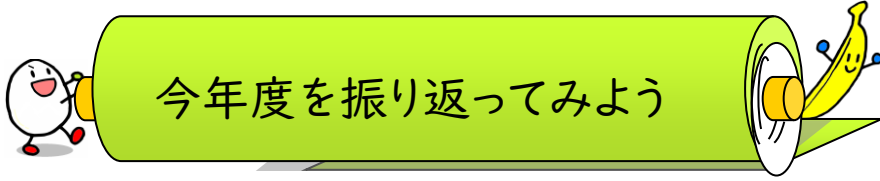
～ みみ ～

富士川町の十谷(じっこく)の集落に伝えられている郷土料理です。小麦粉を練って薄くのばし、3cmの正方形に切り、「箕(み)(農作業で使う道具)の形を作り、季節野菜と一緒にみそで煮ます。また形が耳に似ていることから「みみ」と呼ばれるようになったとも言われています。

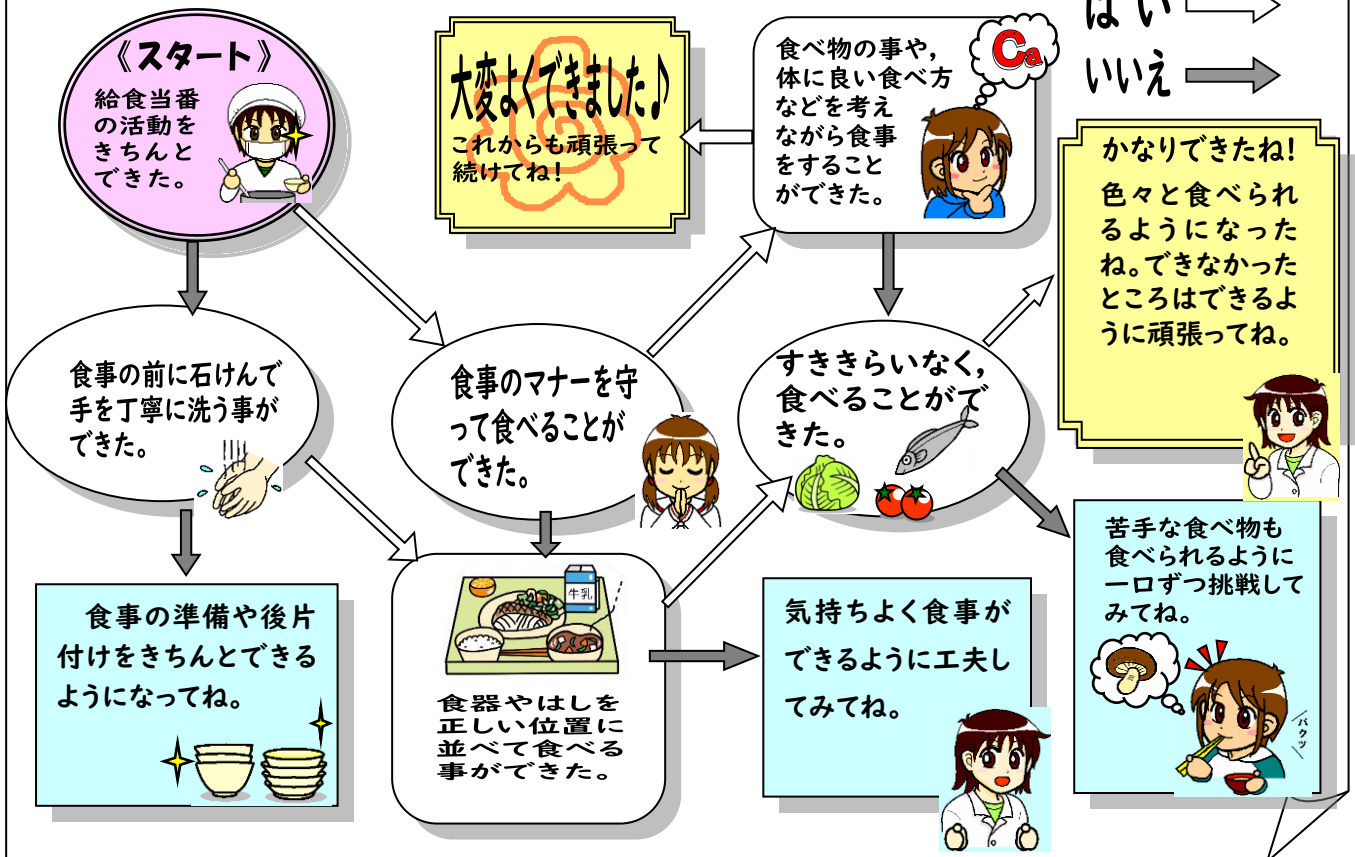


給食指導
目 標

1年間の給食活動の反省をしよう



みなさんは、この1年間、正しい食事の仕方や当番の仕事など、きちんとできましたか？
給食や食生活について『1年間の反省』をしてみましょう！

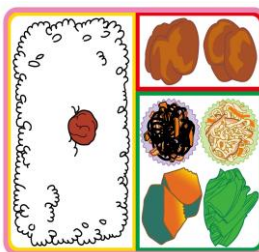


春休み中の食生活について考えよう！

この学年での給食は今月で終わり、春休みは、次の学校や学年への準備期間になります。休み中は家で食事をするだけでなく、お店で買ったり、外食をしたりすることもあると思います。また、中学3年生のみなさんは、卒業後、給食がないので、お昼ごはんを作ったり、買ったり、自分の食事を自分で決める場面が増えてきます。

これから毎日健康にすごしていくためにも、食事の管理はとても大切です。今まで学んだことや学校給食を思い出しながら、正しい食生活を心がけて、毎日元気に生活しましょう。

お弁当作りのヒント 主食・主菜・副菜でバランスよく



主菜(肉魚卵料理等)
おかずの1/3

副菜(野菜料理等)
おかずの2/3

主食(ご飯パン麺)
お弁当箱の1/2

飲み物(茶・牛乳等やスープ)や果物やデザート等

中高生の給食のエネルギー量の基準 830kcal に対
するお弁当箱の目安量約800ml+活動量で加減