



3月 給食だより

令和5年 2月 27日
荒川区立第七中学校
校長 奥秋 直人
栄養士 石井 康子

1年間、ありがとうございました

新型コロナウイルス感染症は、少し落ち着きを見せている様子です。ずいぶん残菜も減ってきてこの1年で心も体も成長したと思います。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心、安全な給食を提供できるよう、努力していきますので、よろしく願いいたします。



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。



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

3月の3年生の給食はあと8回しかありません。3月15日は卒業式予行です。その日の3年生には、バイキングの代わりに、通常献立以外にスパゲッティナポリタン、チキンウイング（骨つき）マッシュポテト、エッグタルト、果物を用意しようと考えています。

私たちの身体は食べたもので作られています。給食では、1人分のカロリーを計算し、成長期に必要な栄養素を摂り入れ献立をたてています。3年生は、もう給食はなくなります。自分で自分の身体を大切にしてください。健康であることはとても大切なことです！！