

中学校 給食・食育だより

令和5年(2023年)3月
第一学校給食共同調理場

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



1年間を振り返ってみましょう!

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○をつけましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>

「はい」の数が多い方が、健康に良い食生活になります。「はい」の少なかった人は、多くなるように改善していきましょう。

3月の給食より



★1日(水) 菜の花のサラダ

菜の花は春が旬の野菜です。βカロテンが多く、骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含まれています。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みが出るのでおひたしや和え物にするとおいしいです。



★3日(金) 鮭の甘酒みそ汁

甘酒は「飲む点滴」と言われるほど、栄養豊富な飲み物です。甘酒には、酒粕から作られるものと米麹から作られるものがありますが、給食では米麹甘酒を使用します。



★20日(月) 小豆餅

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。小豆の赤い色は邪気を払う効果があると言われており、お彼岸には小豆を使った「ぼたもち」を食べます。給食では小豆餅を提供します。

★22日(水) アスパラのごま和え

春が旬のアスパラは、甘くて優しい味わいの緑黄色野菜です。ソテーやサラダ、揚げ物や焼き物、和え物、おひたしなど、幅広い料理に使うことができます。



ご卒業おめでとうございます

卒業を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていると思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

6日(月) 卒業お祝い 献立

鯛の塩焼き、揚げじゃがいものねぎだれ、ツナと小松菜の煮物、お祝いすまし、赤飯、ごま塩、牛乳

来年度の給食は、4月11日(火)から始まります。