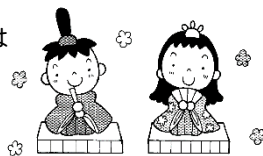


中学校 給食・食育だより

令和3(2021)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。

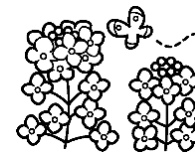
<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>いただきます</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>かむ</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p>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

★3日(水) 菜の花のおひたし

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。



★8日(月) 焼肉

国産の和牛肉をたっぷり使用します。味付けして焼いた牛肉と、炒めた野菜をあわせませす。国産農林水産物の補助金事業を活用し、普段は使えない高ランクの牛肉を使用します。



★16日(火) スブラキ・レヴィシアスーパ ~オリンピック応援献立~ ギリシャ料理

スブラキ...小さく切った羊などの肉に、にんにく、レモンの味をつけて焼いた串焼き料理で、代表的なギリシャ料理です。給食では鶏肉を焼きます。

レヴィシアスーパ...レヴィシアは「ひよこ豆」、スーパは「スープ」のことです。ギリシャでは日頃からよく豆を食べるそうで、乾燥豆で煮込みやサラダをよく作ります。給食では、ひよこ豆の入ったトマト味のスープを作ります。



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ことと思います。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。

9日(火) 卒業お祝い献立

鯛の塩焼き チンゲン菜の煮びたし
筑前煮 すまし汁 赤飯 ごま塩 牛乳



長崎県産の真鯛です。
国産農林水産物の補助金事業を活用した、いつもより高ランクの真鯛です。

来年度の給食は、4月9日(金)から始まります。