

食育だより

平成28年3月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

校庭の木々の芽もふくらみ、吹く風が春めいてきました。3月は締めくくりの月になります。この1年間、食育だよりや毎日の給食を通して、食と健康・食文化などについてお知らせしてきました。その中で、何か1つでも発見できたり、改善できたことがあるといいなと思います。3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。小学校から9年間食べ続けた給食ともお別れです。これからは自分の健康は自分で考え、バランスのよい「毎日の食事」を心がけてください。



その一食が自分をつくる!

健康と食の強いつながりは授業で学び、また毎日の給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。



1日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しくすることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さについては小中を通して、くり返し伝えてきました。上の学校に進学し、そして社会人になってからも決して忘れないでください。

食べることを通して、 世界を見つめる視野を広げる



食事には先人から受け継いできた文化が宿り、調理はときに一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して、私たちは否応なしに社会や世界の問題と真摯に向き合わなければならないこともあります。一口に「食」といっても、さまざまな切り口があり、学べば学ぶほど、知れば知るほど深くなっていくものなのです。

食を通した心や気持ちの やりとりを大切にできる人に



おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことをいつも大切に思っている優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。

給食レシピ紹介 「練馬スパゲティ」

練馬の名は「練馬大根」から。スパゲティの中でもダントツの人気メニューです。彩りに加えた大根葉は、ビタミンCやカルシウム、鉄など、栄養が豊富に含まれています。

【材料4人分】

- スパゲティ 400g
- オリーブ油 大さじ1
- 大根葉 40g
- 大根 400g(1/2本)
- ツナ 130g
- 酒・塩 各小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 刻み海苔 少々

作り方

- 下準備 ・大根→おろす
・大根葉→粗みじん

- ①湯に塩(湯量の1%)を加え、麺を少し固めに茹でる。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、大根の葉を炒めて、茹でた麺と合わせる。
- ③おろした大根に、ツナ・酒・塩・砂糖を入れ加熱し、仕上げに酢としょうゆを加え、味をととのえる。
- ④麺におろしソースをかけ、刻み海苔をのせる。



★3年生リクエスト給食 結果発表★

卒業まであとわずかの3年生。卒業前に「もう一度食べたい給食」アンケートを実施しました。みなさんの好きな給食のメニューは出てきたでしょうか?

- | ごはん | めん | パン | |
|-----------|----------|------------|-----------|
| ①カレーライス | ①練馬スパゲティ | ①揚げパン | |
| ②キムチチャーハン | ②みそラーメン | ②ガーリックトースト | |
| ③わかめごはん | ③ジャージャー麺 | ③フレンチトースト | |
| 主菜 | 副菜 | 汁物 | デザート |
| ①チキン | ①かみかみサラダ | ①味噌汁 | ①ゼリー |
| ②豆腐ハンバーグ | ②パリパリサラダ | ②ABCスープ | ②アイスヨーグルト |
| ③鶏のから揚げ | ③サラダ | ③わかめスープ | ③フルーツポンチ |

リクエスト結果の詳細は、給食室前の掲示板で発表します

今月のこんだてより

リクエストメニューやこれから出てくる春野菜をたくさん取り入れました。

3日「菜の花ずし」「ひなまつりゼリー」
ひな祭り(桃の節句)にちなんで、「ちらしずし」と菱餅(ひしもち)に見立てた3色のゼリーを作ります。



17日<お祝い給食> 3年生卒業のお祝いの「お赤飯」です。
人気の「鶏のから揚げ」や春の食材「菜の花」を味わいましょう。
デザートは、生クリームといちごをのせた「モカパフェ」です。



1年間、学校給食費の徴収にご協力ありがとうございました。
来年度も子供たちが元気に学校生活を過ごせるよう、安心・安全でおいしい給食づくりを目指していきます!

