食育だより

平成２９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

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。３月は締め括りであり、振り返りの月です。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。自分で食事を選ぶとき、何をどう食べたらいいか迷ったら、ぜひ給食を思い出してくださいね。

1年間の食生活をふり返ろう！

1年間、さまざまなテーマで食と健康についての話題を伝えてきました。これまでの内容を思い出しながら、今年度の食生活はどうだったか、各自でふり返ってみましょう。

（○…できた、×…できなかった を記入する）

●給食の準備と後片付けはしっかりできましたか?	●朝昼夕の3食をしっかりとり、よい生活リズムで過ごせましたか?	●歯の健康に気をつけ、食後の歯みがきやよくかんで食べる習慣が身につきましたか?
●水分補給の大切さを知り、夏の部活動などで実践できましたか?	●給食のない日や長期休み中も牛乳・乳製品を積極的にとりましたか?	●食事やおやつは栄養のバランスに気をつけてとることができましたか?
●生活習慣病を防ぐ食事について理解し、食生活に生かせましたか?	●いろいろな人のはたらきで食事ができることを理解し、感謝して食べることができましたか?	●休み中の食生活にも気をつけ、健康に過ごすことができましたか?
●行事食など日本の伝統料理について関心をもち、楽しむことができましたか?	●根菜類などをはじめ、いろいろな野菜について関心をもち、積極的に食べることができましたか。	○がついた数は…… □ 9個以上 □ 4個から8個 □ 3個以下

忘れてしまった項目がある人は、もう一度おたよりを読み返してみましょう。

カルシウム足りていますか？

骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、じょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。

カルシウムを多く含む食べ物

牛乳・ヨーグルト・骨ごと食べられる小魚・牛乳や乳製品・大豆や大豆製品・小松菜などの青菜

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、ほかの食材と比べて体内に吸収されやすいといわれています。

★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。今年は３月９日～１６日を『リクエスト給食週間』として、３年生の集計結果より１位に選ばれたメニューが毎日登場します。みなさんの好きなメニューは出てきたでしょうか？

ごはん	めん	パン
①キムチチャーハン	①みそラーメン	①きな粉揚げパン
②カレーライス	②ジャージャー麺	②ガーリックトースト
③白飯	③練馬スパゲティ	③フレンチトースト

主菜	副菜	汁物	デザート
①肉・チキン	①パリパリサラダ	①味噌汁	①フルーツポンチ
②シチュー	②かみかみサラダ	②ミネストローネ	②ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
③鶏のから揚げ	③ごま和え	③ＡＢＣスープ	③ココアプリン

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

リクエストで人気のあったメニューや、春が旬の野菜をたくさん取り入れました。

３日「菜の花ずし」「おかしな目玉焼き」　**ひな祭り（桃の節句）**にちなんで、**“ちらしずし”**と**桃のデザート**を作ります。

【ひな祭り】は、**ひな人形**や季節の**桃の花**を飾り、**ひしもち、ひなあられ、白酒**などをお供えして、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

１６日 ＜お祝い給食＞　３年生卒業をお祝いした**「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！