

# 食育だより

令和2年度 3月号  
 練馬区立光が丘第一中学校  
 【令和3年2月26日】



「早寝早起き朝ごはん」  
 運動シンボルマーク

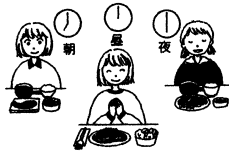
今年度も残すところ、あとひと月となりました。この一年間は、今まで当たり前だった生活が一変し、不安や我慢が多かったことと思います。給食では「熟食」の中、皆さんが少しでも楽しめたり、発見できることがあればと思いながら献立を立ててきました。3年生の皆さんは小学校から9年間食べ続けた給食もあと12回です。卒業後は自分で食事を選ぶ機会が増えますが、何をどう食べたらいいか迷った時は、ぜひ給食を思い出してくださいね。

## 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も伝えてきました。「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・夜の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てほんでください。

## 食を通して、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、調理はとときに一番身近な科学でもあります。そして食を通して、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深くなっていくものなのです。

## 食を通じ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。

1年間、本校の学校給食の取り組みにご理解とご協力をいただき、誠に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!



## ★リクエスト給食 結果発表★

昨年3月は突然の休校となってしまい、2年越しのリクエスト給食となりました。今年1月、全学年を対象とした「リクエスト給食」アンケートを実施し、皆さんの思いを3月の献立にしてみました。集計結果は下の通りです。投票した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ジャージャー麺    | ①ココア揚げパン      |
| ②わかめごはん   | ②練馬スパゲティ    | ②きな粉揚げパン      |
| ③キムチチャーハン | ③味噌ラーメン     | ③フレンチトースト     |
| ④タコライス    | ④肉汁うどん      | ④和風しらすチーズトースト |
| ⑤焼豚チャーハン  | ⑤五目あんかけ焼きそば | ⑤ガーリックフランス    |
- 
- | 主菜        | 副菜        | 汁物・スープ    | デザート       |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| ①鶏の唐揚げ    | ①大学芋      | ①クリームシチュー | ①フルーツポンチ   |
| ②タンドリーチキン | パリパリサラダ   | ②豚汁       | ②マフィン      |
| ③いかのかりん揚げ | ②ナムル      | ③ABCスープ   | ③フルーツヨーグルト |
| ④肉じゃが     | ③かみかみサラダ  | ④味噌汁      | ④ゼリー       |
| ⑤いかのレモン醤油 | ④味噌ポテト    | ⑤ポトフ      | ⑤白玉あずき     |
|           | ⑤じゃがバター醤油 |           |            |

## 1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

学校給食 摂取基準	エネルギー						たんぱく質				脂質			カルシウム			鉄			ビタミン			食物繊維		食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
今月の平均	842	31.3	24.7	361	118	2.8	278	0.50	0.56	46	5.9	3.7													
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	35	6.5以上	3未満													

## 今月のこんだてより

### 銘柄メニュー

- ★ 3日(水) 「鶏の唐揚げ」  
銘柄：日高地鶏
- ★ 12日(金) 「鶏のから揚げ」  
銘柄：日高地鶏

和牛同様、鶏肉にも名古屋コーチン、比内地鶏などを筆頭にブランド品種があります。今回は宮崎県産の銘柄鶏を使った給食を提供します。3年生は最後の給食をみんなと食べる楽しい思い出にしてくださいね!



3日 ひな祭り献立 ひな祭り(桃の節句)にちなんで、菜の花を使った「ちらしずし」と「花麩入りのすまし汁」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、白濁などをお供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

今月の果物は、せとか・デコポン・いちごの予定です。