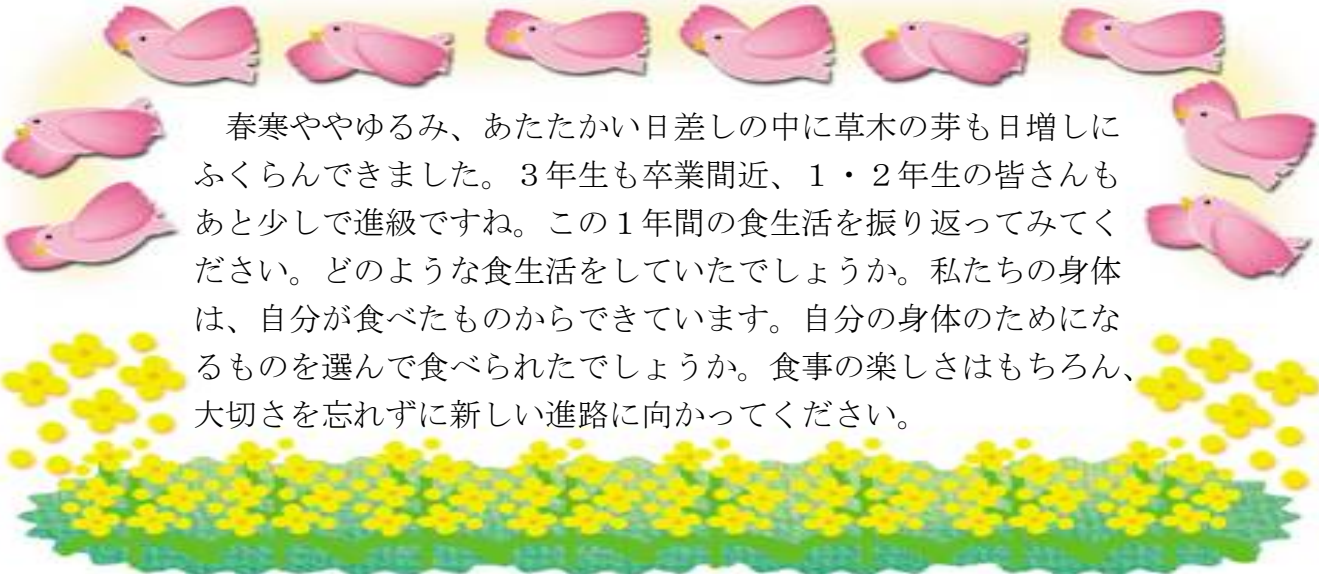


食育だより

平成25年3月号 大泉中学校

校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

【今月の目標】 楽しい雰囲気でおいしく食べよう。
食生活の反省をしよう。



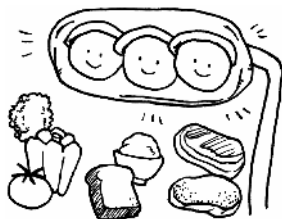
春寒ややゆるみ、あたたかい日差しの中に草木の芽も日増しにふくらんできました。3年生も卒業間近、1・2年生の皆さんもあと少しで進級ですね。この1年間の食生活を振り返ってみてください。どのような食生活をしていたのでしょうか。私たちの身体は、自分が食べたものからできています。自分の身体のためになるものを選んで食べられたのでしょうか。食事の楽しさはもちろん、大切さを忘れずに新しい進路に向かってください。

1年間をふり返りましょう

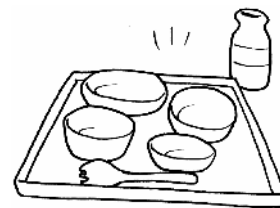
1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。(あてはまる所に○をつけましょう!)



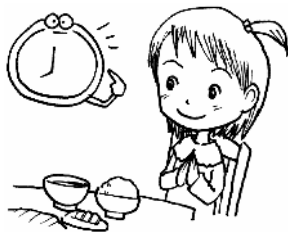
① 朝ごはんを毎日食べた。



② 6群がそろった食事をした。



③ 給食は残さず食べた。



④ 夕食は決まった時間に食べた。



⑤ よくかんで、ゆっくり食べた。



⑥ 食事の準備や後片付けができた。

○はいくつありましたか？4月からも○が増えるよう頑張りましょう！

今月の献立より



1日【ひな祭り献立】

3月3日は「ひな祭り」です。「上巳（じょうし）の節句」や「桃の節句」とも呼ばれ、体調を崩しやすい季節の節目に、厄払いをして健やかな成長と幸せを祈る行事です。給食では、「菜の花寿司」と、魚へんに春と書く「鱧（さわら）」の西京焼きが登場します。食べ物からも春を感じてください。デザートは「桃の節句」にちなんだ黄桃が入った「おかしな目玉焼き」を作ります。

9日【東京大空襲平和献立】

1945年（昭和20年）3月10日は「東京大空襲」があった日です。当時の「すいとん」は具材がほとんどなく、汁ばかりだったそうです。食べられる幸せを感じるとともに、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

16日【卒業祝い献立】

「三年生を送る会」にあわせ、「お赤飯」にしました。昔から赤いものは邪気を払うとされており、古代は赤米を蒸したものを神にお供えする風習がありました。使用する「ササゲ（大角豆）」は煮ても皮が破れず、「腹を切る」のを嫌う江戸の武士の間で赤飯に使用されるようになったそうです。



出世魚のぶりを使った「ぶりの照り焼き」、福島県郷土食「こづゆ」と一緒にいただきます。

【リクエスト献立】

給食委員会がリクエスト献立を集計してくれました。集計の結果は以下のとおりです。栄養価、予算等を考慮し3月の献立にできる限り取り入れました。

1年生

- 1位:揚げパン
- 2位:カレー
- 3位:ジャージャー麺
- フルーツポンチ(同率3位)

2年生

- 1位:アイス
- 2位:カレーライス
- 3位:揚げパン(同率2位)

3年生

- 1位:フルーツポンチ
- 2位:ジャージャー麺
- 3位:みそラーメン
- (ヒリ辛みそ、ヒリ辛もやし)



今年度の給食も無事に実施することができました。白衣・テーブルクロス等の洗濯や、給食費の期限内納入など、多くのご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

ご家庭でも給食の話題がたくさん出ていたら幸いです。

給食費返金についてのお知らせ

連合陸上競技大会、連合音楽会、連合ダンスへの参加、学級閉鎖、入試に伴う給食停止など、予定回数からの変更分を返金いたします。返金は教材費返金額と合算して行います。4月まで口座を解約しないよう、よろしく願いいたします。