

# 食育だより

平成 28 年 3 月号 大泉中学校

校 長 惣田 修一

栄養士 隼瀬 里香

【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。

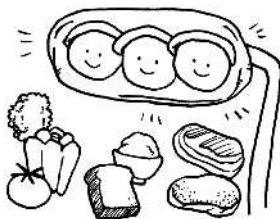
もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？ これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。

## 1年間をふり返りましょう

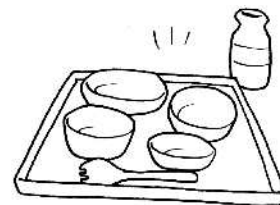
1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。(あてはまる所に をつけましょう！)



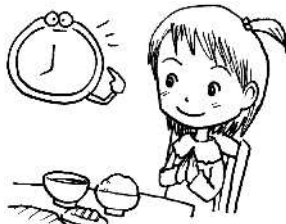
朝ごはんを毎日食べた。



6群がそろった食事をした。



給食は残さず食べた。



夕食は決まった時間に食べた。



よくかんで、ゆっくり食べた。



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！

3月は今年度最後の月です。一年間で給食の思い出はできたでしょうか？  
今のクラスで給食を食べるのも残り数回となりました。友達や先生と楽しい時間を過ごしてくださいね。

## 今月の献立より



### 3日【ひな祭り献立】

3月3日は「ひなまつり」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、「五目寿司」を作ります。

### 17日【卒業祝い献立】

卒業を祝い「赤飯」を作ります。昔から赤いものは邪気を払うとされており、また米は価値の高い食糧とされていました。そのため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」と一緒にいただきます。

\* 今月の3年生リクエストメニューは・・・

・揚げパン ・練馬スパゲティ ・おかしな目玉焼き ・コーヒー牛乳

3年生は卒業すると給食がなくなり、自分で健康を考えた食べ方を選ぶ機会が増えると思います。「自分の体は自分が食べたものから作られる」ということを忘れずに、バランスの良い食事をこころがけてください。

中学校3年間で約550回給食を食べました。給食の味をいつまでも忘れないでください。

～給食レシピ～ 練馬スパゲティ(1人分)

スパゲティ100g(茹でて油少々をまぶしておく)

大根 170g 砂糖 2g 薄口しょうゆ 10g 塩 1g 酢 4g ツナ35g

\*大根をおろす。

\*ツナはからいりする 生臭さが消えます。レモン汁をふっても良い。

\*大根・ツナ・調味料を火にかけて軽く煮立たせ、茹でたスパゲティにかける。



\* 先日配布した献立表の曜日がまちがっていました。訂正いたします。

(誤) 4月8日(水) (正) 4月8日(金)

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、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。