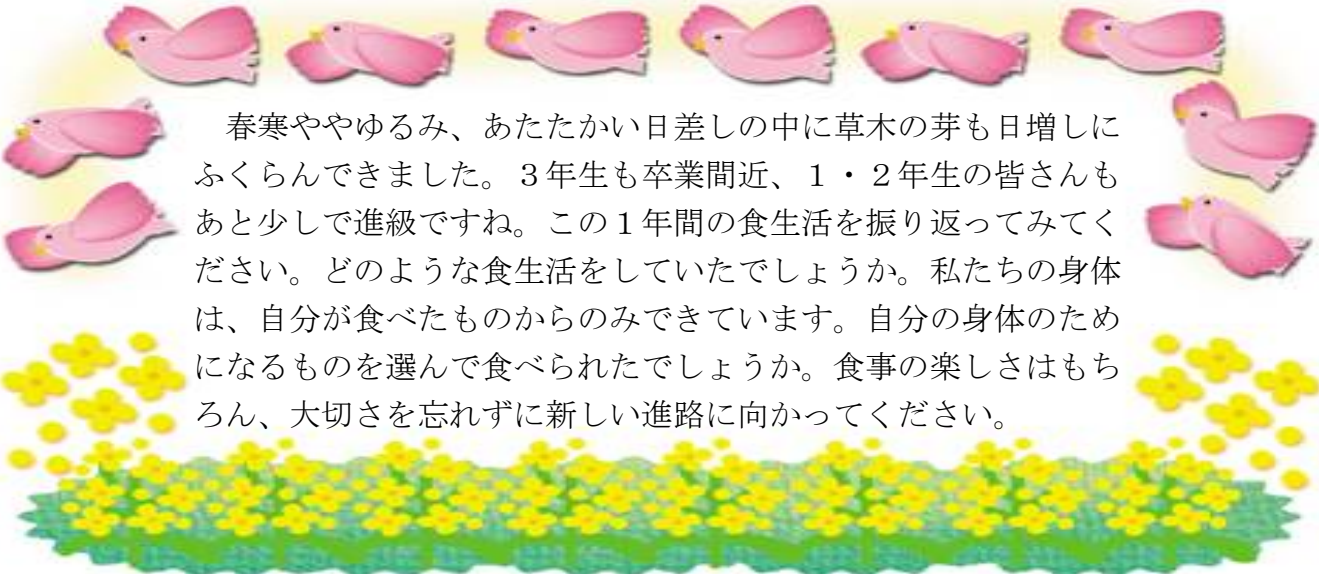


食育だより

平成24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。



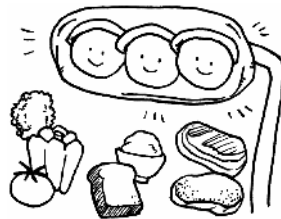
春寒ややゆるみ、あたたかい日差しの中に草木の芽も日増しにふくらんできました。3年生も卒業間近、1・2年生の皆さんもあと少しで進級ですね。この1年間の食生活を振り返ってみてください。どのような食生活をしていたでしょうか。私たちの身体は、自分が食べたものからのみできています。自分の身体のためになるものを選んで食べられたでしょうか。食事の楽しさはもちろん、大切さを忘れずに新しい進路に向かってください。

1年間をふり返りましょう

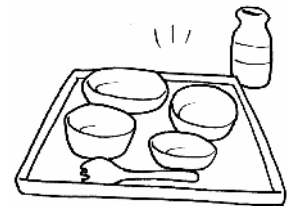
1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。(あてはまる所に○をつけましょう!)



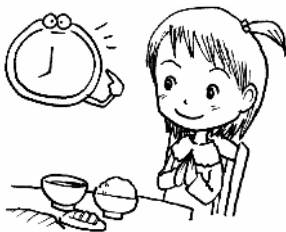
① 朝ごはんを毎日食べた。



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！

ランチルーム給食実施中！

先月号にも紹介しました、今年度最後のランチルーム給食を行っています。ランチルーム給食の目的には、「食事の喜びや楽しさを知る」や「食事を通じて人間関係を形成する」というものがあります。今回も楽しく仲良く食べてもらえるよう、取り分けて食べるデザートを作ります。



3年生は3月2日よりランチバイキングを予定しています。大泉中学校の思い出の1つになるよう、楽しくおいしく食べてもらえるよう、給食室一同、心をこめて作ります！

今月の献立より



1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、菜の花寿司と、魚へんに春と書く「鱈（さわら）」が登場します。食べ物から春を感じてください。

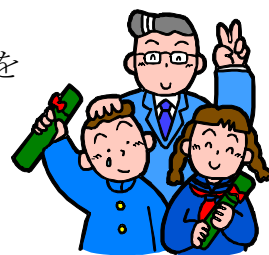
9日【東京大空襲平和献立】

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。

15日【2, 3年生のリクエスト】「ピリ辛もやしラーメン」を作ります。

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。福島県の郷土食「こづゆ」と一緒にいただきます。



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、よろしくお願いいたします。