

給食だより

平成27年度3月号 大泉第二中学校

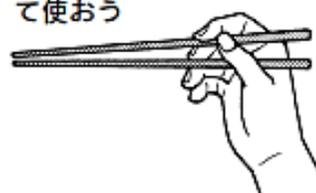


まだ冷え込む日も続きますが、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。

3月は1年間のまとめの時期です。みなさんは、給食を通して生きることには欠かせない「食」について、多くのことを学んできました。この1年間で学んできたことは、進学・進級先でも生かすことができます。これからも「食」を大切にしてくださいね。

食事マナーを守りましょう

楽しい雰囲気の中で食事ができるように一人ひとりが食事マナーを身につけましょう。

<p>食器やはしを正しく持つて使おう</p>  <p>正しく持って使うと食べやすくなるほか、食べる姿が美しくなります。</p>	<p>好ききらいをせずに食べよう</p>  <p>百手なものは一口だけでも食べるようにしましょう。</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう</p>  <p>口に入れた食べ物が飛び散ると周りの人に不快感を与えてしまいます。</p>
<p>食事中は立ち歩かないようにしましょう</p>  <p>食事の途中に立ち歩いたり、ふざけたりせずに座って落ち着いて食べましょう。</p>	<p>食事中にふさわしい会話をしよう</p>  <p>汚い話や気持ちの悪くなる話は避けて、人の迷惑にならないようにしましょう。</p>	<p>楽しい雰囲気の中で食事をしよう</p>  <p>楽しい雰囲気の中で食べると、食事がよりおいしく感じられます。</p>

やりがちな食事マナー違反・手皿

はしの下に手を皿のように添えて食べる仕草のことを手皿といいます。これは、料理についている汁を落としてしまうことがわかっていながら食べるようなものなのでやってはいけないマナーです。



3月の献立より

◇3日(木) 桃の節句

キムチ炒飯・参鶏湯風スープ・桃ゼリー

桃の節句(ひな祭り)にちなんで、桃を使ったメニューを取り入れました。黄桃と桃ジュースを使い、1つずつ給食室で手作りします。



◇16日(水) 卒業お祝い給食

赤飯・鰯の照り焼き・菜の花のおひたし・花麩のすまし汁

3年生の卒業をお祝いして、お赤飯を炊きます。また、鰯(ブリ)を使った照り焼きも作ります。鰯は成長とともに名前が変わる出世魚で、縁起の良い魚とされています。

◇17日(木) 3年生給食最終日

カレーライス・鶏の唐揚げ・パプリカサラダ・ジョア

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。中学校で給食を食べる最後の日です。3年生にも人気のリクエスト上位メニューを出します。給食が中学校生活の良い思い出となることを願い、心を込めて作ります。(17日は牛乳ではなくジョアの予定です。)



リクエストの多かったメニューの中から今月は...

- 3日(木) キムチチャーハン
- 4日(金) 揚げ餃子
- 11日(金) ジャージャー麺
- 14日(月) 二色揚げパン(ココア・きな粉)
- 17日(金) カレーライス・鶏の唐揚げ



が登場します。楽しみにしていてください。

保護者の皆様へ

連合陸上等の学校行事や学級閉鎖で給食を食べられなかった際の給食費は、年度末に返金を致します。

返金の期日につきましては、給食費滞納金が完納され、全ての給食会計が終了してから返金をする予定です。卒業学年の皆様も5月末日までは、ゆうちょ銀行の口座を解約しないよう、ご協力をお願い致します。



<生徒一人一回あたりの平均栄養摂取量>

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				塩分
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
3月平均	Kcal	g	g	mg	mg	336	0.48	0.67	39	3.6
学校給食 摂取基準	820	25~40	22.8 ~ 27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0