

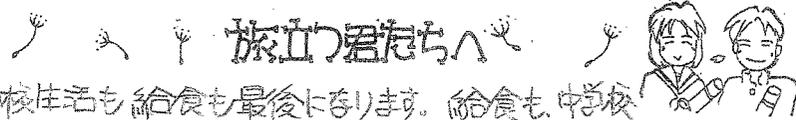


3月号

令和8年
(2026)
練馬区
開進第一中学校

今年の2月は、東京でも積雪を観測する雪も降りとても寒い冬でしたが、これにきて一転、20℃を超える初夏を思わせるような日もあり寒暖差の大きな傾向にあるようですが、正門の梅は、みごと春花を咲かせて満開です。

3月は「去る」と言われるように、ひを祭りが始まり卒業や新卒の門出へと夢の季節ですが、あっという間に過ぎ去ってしまうのが3月です。生徒たちとしては、今のクラスも、学年も、残すところ後1か月です。大切に過ごしてほしいと思います。



3年生は、中学校生活も給食も最後になります。給食も、中学校生活の思い出の1ページを占めます。ここからは給食もなくなるので自分の健康は、食事も含めて自分で管理しなくてはなりません。皆さんは、成長するにつれ自分自身で食べる物を選んだり、料理を作る機会が増えていきます。

食品や料理の組み合わせ方、量や食事のパターン等、小中学校での9年間の給食の経験を、今後の生活に役立ててほしいと思います。

成長期の食習慣は、一生の健康をも左右する大切なものです。食べ物や食べる事を大切に、常に感謝の気持ちを持ちたい人になってほしいと思います。

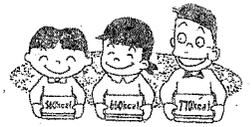
楽しい1日づくりの調理方

もうすぐ卒業する3年生に、とっておきのレシピをプレゼントします。料理をするのは、勿論、皆さんです。どんな味になるかは、今後のあなた次第です。用意するものは、何もありません。今迄の自分。それだけで大丈夫です。

《材料と作り方》

まず、カップ1杯の愛情と、カップ1/2杯の優しさを混ぜ合わせます。3杯にかけた小さじ1杯の賞賛の中へ、カップ1杯の感謝の気持ちと、カップ3杯の友情を交互に注ぎ込みます。味付けは、注意深く選ばれた小さじ1杯の忠告、おとし味のふとつまみの悲しさに対しては、腕いっぱいのおがらかさを加えて下さい。心をハートのケキ型に注ぎます。上から細やかな気持ち（振りかけ、オーブンで人生100オトセントし、じっくりと焼き上げて下さい。上手に作って、すてきな自分に出会って下さいね！

お弁当特集

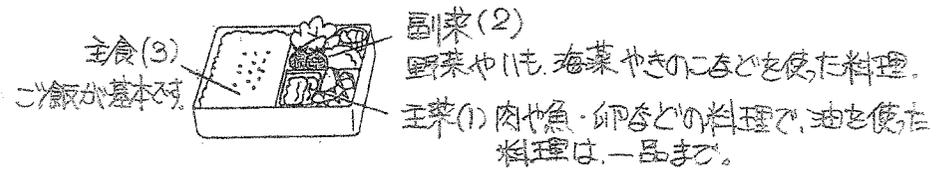


適量の昼食としての、お弁当作りの特集です。

①まずは自分の体に合った大きさの弁当箱を選びます。昼食は、1日3食のうち1回です。から1日に必要なエネルギー量の1/3をとります。例えば、給食では、830kcalなので、弁当箱の大きさは、830mlの物を選びます。部活動等での運動量の多い人から例えば900kcalにするなら900mlの弁当箱にします。空の弁当箱に水を入れ、計量カップで量を計ります。

$$\text{弁当箱の容量(ml)} = \text{1回に必要なエネルギー量(kcal)}$$

②弁当箱の内容は、【主食：主菜：副菜】の割合で詰めます。



この割合で詰めると、1食に必要なエネルギー量や栄養素も適量かつバランスよくすることができます。

主菜が(1)から脂肪やたんぱく質をとり過ぎることもなく、副菜が(2)から、1食に100%の割合といわれる野菜の摂取目標に近づけることができます。

まずは、弁当箱の大きさが決まったら、ご飯を弁当箱の半分にするまでおしりと詰めます。次に副菜のスペースをしっかりと確保しながら、給食の状態になるようにこちらもおしりと詰めるようにしましょう。

おかずは、傷みにくくするためにしっかりと火を通し、冷ましてから詰めましょう。

《東京牛乳》

この時期にあると思うことですか？ 81年前の1945年3月10日の東京は、戦争の真っ只中、大空襲により、大きな被害を蒙りました。今では、東京でも酪農が行われ、東京牛乳になりました。毎日飲んでいける牛乳は、北海道や東北、関東地方等の牛乳から作る混合の牛乳です。

《3月の主な農産物の生産地》

米(岩手)、人参・ねぎ・お水い草・さつまいも・春の花(千葉)、ピマン・れんこん・水菜(茨城) こぼろ(千葉・青森)、山松菜(千葉・埼玉) きゅうり(千葉・高知)、うど(練馬) 大根(練馬・神奈川) しゅうがく(鹿児島) 玉ねぎ(北海道) キャベツ(練馬・愛知) 白菜(練馬・茨城) かぼちゃ(沖縄) もやし(いちご(栃木)かひ(青森)きのこ類(長野)