

令和 4 年度 3 月 北町中食育だより

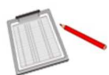


早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋 雅彦
栄養士 河口 由季

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。卒業・進級を迎えるみなさん、本当におめでとうございます。今年度も残すところあと1か月です。一日一日を大切に過ごし、今年度最後の給食を味わって食べましょう。



1 年間の振り返りをしよう！



次の項目で当てはまるものにチェックをして、1年間の振り返りをしましょう。

食事の大切さ	食事と健康	選ぶ力、考えて判断する力
<input type="checkbox"/> 食事は生きる上で大切なものだとわかった。 <input type="checkbox"/> 毎日、きちんと朝ごはんを食べることの大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 栄養バランスのとれた食事を摂ることの大切さがわかった。 <input type="checkbox"/> 食事する前の手洗いの大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。 <input type="checkbox"/> 衛生面・安全面に気をつけ、準備や片付けを行うことができた。
感謝の心	みんなと協力	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> いろいろな人の力で食事ができることがわかった。	<input type="checkbox"/> 協力して、食事の準備と片付けをすることができた。 <input type="checkbox"/> マナーを守り、食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ食べ物や料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の産物や食文化について知ることができた。

給食では1年間で様々な食材を使い、いろいろな料理を作りました。中には豆やきのこなどみなさんが苦手な食材を使った料理もたくさんありました。みなさん、どうでしたか？苦手な食材も一口食べていましたか？もしも「好き嫌いが減った！」という人がいたら、とても嬉しいです。好き嫌いのある人は苦手なものも一口食べるようにして、「食べられるかも」と思った時には二口・三口と食べ進めてみましょう。

給食は「生きた教材」として栄養補給だけでなく日本国内や世界の料理、地元の食材、マナーなどについて学ぶ機会でもあります。食に関することで知りたいことがあれば、栄養士に質問するか、図書室やインターネットを活用して自分で調べてみましょう。

5 大栄養素のはたらきを復習しよう！

糖質	脂質	たんぱく質	ミネラル	ビタミン
<p>おもにエネルギーとなる。</p> <p>【1食分のめやす】 両手に収まる茶碗1膳分 食パンなら1~2枚</p>	<p>おもに体の組織をつくる。</p> <p>【1食分のめやす】 手のひらにのるくらい 薄切り肉なら3~4枚</p> <p>4つ(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)の中から1~2つを食べよう！</p>	<p>おもに体の調子を整える。</p> <p>【1食分のめやす】 生野菜なら両手山盛り 加熱した野菜なら片手山盛り</p>		

◆ 2月の使用食材 ◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	埼玉、茨城	ピーマン	鹿児島	セロリ	静岡
玉ねぎ	北海道	大根	徳島、神奈川	しめじ、えのき	長野
じゃがいも	鹿児島	きゅうり	埼玉、群馬、千葉	精白米	岩手
キャベツ	愛知	かぼちゃ	茨城	じゃこ	熊本、兵庫
白菜、水菜	茨城	さやえんどう	鹿児島	あさり	熊本
チンゲンサイ	静岡	しょうが	長崎	牛肉	群馬、栃木
ほうれん草・小松菜	埼玉	にんにく	青森	豚肉	茨城
ねぎ	埼玉	さつまいも	茨城	鶏肉	宮崎、岩手
もやし	栃木	さといも	埼玉	鶏卵	群馬

6日(月)の放課後に1年生が育てていた練馬大根を収穫し、7日(火)のポトフに使いました。収穫作業の後に、給食用の大根の葉を取り除き、水洗いもしてくれました。ありがとうございました。



◆ 給食室から ◆

今年度の給食は、3月23日(木)で終了いたします。

今年度も学校給食の運営へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。新年度も給食室一同、力を合わせて「安全でおいしい給食づくり」に力を注いでいきますので、よろしく願いいたします。