

平成 26 年度

練馬区立石神井東中学校

3月給食だより

校長 堀井 安伸
栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

今年度もあとひと月になりました。春の足音もすぐそこまで聞こえています。今のクラスで食べる給食もあと少しです。手早く準備し、クラスで楽しく会食できる時間を確保しましょう。

★1年間の食生活を振り返りましょう★

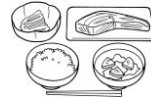
この1年を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

◇ 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。

* 休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食決まった時間に食べるようにしましょう。

◇ 栄養のバランスを考えて食べることができた。

* 特に朝ごはんは1日の活動源です。パンだけ、など1品だけでなく主食・主菜・副菜・果物を組み合わせ食べるようにしましょう。



◇ 好き嫌いをせずに食べた。苦手な食べ物が減った。

* 食べたことのないものを食わず嫌いしていませんか。苦手な食べ物でもまずは一口食べてみましょう。



◇ おやつや夜食は時間・量を決めて食べ過ぎないようにした。

* おやつや夜食の食べすぎは次の食事に影響が出てきます。食事の時に空腹でないためにしっかり食べられず、途中でおやつや夜食を食べてしまう、といった悪循環を招いてしまいます。

◇ 給食当番の仕事や家で食事の準備や後片付けの手伝いを積極的にした。

* みんなで気持ちよく食事をするために当番の仕事や家での手伝いはとても大切なことです。

◇ 感謝の気持ちを持ち、美味しく楽しく食事ができた。

* 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や残さずに食べることで感謝の気持ちを表しましょう。

いくつチェックがつかまりましたか？チェックすることにより、普段どのような食生活をしているのかがわかり、それが改善の第一歩にもなります。

★今月の献立より★

3日 五目ちらし寿司・七彩汁・ミルクゼリーいちごソース

ひなまつりにちなんだメニューです。



11日 麦ごはん・鮭の梅マヨ焼き・切り干し大根含め煮・ひつつみ汁

野菜やきのこの入った梅肉入りマヨネーズを鮭にのせオープンで焼きます。

ひつつみ汁は岩手県の郷土料理です。

19日 「食育の日」

お赤飯・鶏肉の唐揚げ・青菜のからし和え・こづゆ・果物

3年生の卒業をお祝いしてお赤飯を炊きます。3年生からのリクエスト「鶏肉の唐揚げ」

と、福島県会津地方でお祝いの席に食べられてきた郷土料理「こづゆ」を合わせました。

24日 ごはん・菜の花団子・しらす入りおひたし・利休汁

肉団子のまわりにコーンをまぶし、季節の花「菜の花」をイメージしました。また、

利休汁は白すりごまの入った味噌汁です。

3年生のみなさんへ

石東中で食べる給食もあと少しになりましたね。毎日の給食の中で楽しい思い出を作ることができたでしょうか。「食べることは生活の中で欠かせないことですが、どんな食べ方をするか、どんなものを食べるかによって健康や生活は大きく変わってきます。これからは自分で食事を選んで食べる機会も増えてくるでしょう。

自分の好き嫌いだけで食事をするのではなく、体のことを考えて食事ができるようになってほしいと思います。どんな食事をしたらよいか迷ったときは給食の献立を思い出してくみてください。皆さんのこれからの活躍を応援しています。



保護者のみなさま

給食費の納入やエプロン・テーブルクロス洗濯など、石神井東中学校の給食運営にご理解ご協力いただきましてありがとうございます。

2月の産地情報

じゃが芋(長崎・鹿児島) 玉葱(北海道) 人参(千葉) 大根(練馬・神奈川) キャベツ(愛知) 牛蒡(青森) もやし(栃木) 水菜(茨城) 白菜(茨城) 長葱(練馬・千葉) さやいんげん(沖縄) にんにく(青森) 生姜(高知) 小松菜(埼玉) ほうれん草(埼玉) 里芋(愛知・埼玉) しめじ(長野) エリンギ(長野) 里芋(新潟) いよかん(愛媛) いちご(佐賀) 豚肉(茨城) 鶏肉(青森) 鶏卵(栃木) いか(青森・メキシコ) ししゃも(アイスランド) まかじき(西太平洋産) しらす干し(兵庫) さば(大西洋産)