

平成 27 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

今年度も残りひと月となりました。春の足音もすぐそこまで聞こえています。今のクラスで給食を食べるのもあと少しです。手早く準備し、ゆっくり食べる時間を確保できるようにしましょう。

* 1年間の食生活を振り返りましょう *

この1年間を振り返り、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。特に朝ごはんは1日の活動源です。

◇ 自分の体のことを考え、好き嫌いせずに食べることができた。

自分の好きな物だけを食べていると、栄養のバランスも乱れてしまいます。主食・主菜・副菜と料理を組み合わせたり、不足しがちな栄養素を補給できる、大豆製品・小魚・海藻・いも類・野菜を食べるようにしましょう。

◇ 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過ぎは次の食事に影響がでます。また、カロリーオーバーで肥満の原因にもなってしまいます。

◇ 給食当番や家での食事の準備・片付けを積極的にした。

みんなで気持ちよく食事をするためには、準備や片付けを協力して行う事が大切です。

◇ 感謝の心を持ち、楽しく食事ができた。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や残さず食べることで感謝の気持ちを表しましょう。また、一緒に食事をする人と楽しく食事ができるよう、食事のマナーも身につけましょう。

◇ 給食は残さずに食べた。

いくつチェックができましたか。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。



レシピ紹介

* ひじきのコーンのサラダ(ごまみそドレッシング)*

材料(4人分)

ひじき(水煮)	30g
キャベツ	1/8個(120g)
人参	1/4本(50g)
コーン缶	40g
ツナ缶	1缶
サラダ油	大さじ2
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1
さとう	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/3
白みそ	大さじ1と1/3
白すりごま	小さじ2

作り方

1. キャベツは1.5cm幅の短冊切り、人参はせん切りにする。
2. 野菜をそれぞれゆでて水気をきり、冷ましておく。
3. ドレッシングの調味料をあわせ、よく混ぜる。最後にすりごまを加える。(油と酢・しょうゆがきれいに混ざるように)
4. ひじき・ツナ缶・コーン缶・野菜をドレッシングであえる。

2月の給食でよく食べられていました。ひじきがたっぷり食べられます。



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。今までは給食が用意されていましたが、給食がなくなるとお弁当や自分で購入する、という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みてください。みな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

給食費の納入および、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した。

2月の産地情報

じゃが芋(長崎) 玉葱(北海道) 人参(千葉) 大根(千葉) キャベツ(愛知) 長葱(練馬・千葉) にく(青森) 生姜(高知) 小松菜(埼玉) 白菜(茨城) 里芋(愛媛) ごぼう(青森) いちご(佐賀・静岡) でこぼん(佐賀) 甘平(愛媛) 豚肉(茨城) 鶏肉(青森) 鯖(青森) いか(青森) むきえび(ベトナム) ほっけ(ロシア) 鮭(北海道)