

2018年度

練馬区立石神井東中学校

3月給食だより

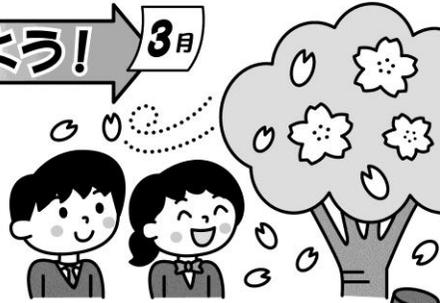
校長 堀井 安伸
栄養士 岡野 有紀



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

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



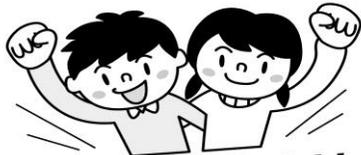
ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



元気にスタート!!

昼ご飯にいかが？

チリビーンズライス

材料 (4人分)

ごはん	4人分
炒め油	適量
豚ひき肉	120g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
セロリ	20g
たまねぎ	360g
にんじん	120g
大豆(水煮)	240g
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ4強
トマトピューレ	大さじ4強
トマトジュース	80g
ウスターソース	大さじ1/2
チリパウダー	少々
三温糖	少々
赤ワイン	小さじ2

作り方

- 1 にんにく、しょうがはみじん切り、セロリ、たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。大豆は半量をみじん切りにする。
- 2 にんにく、しょうがを炒めて香りを出し、豚ひき肉を加え炒める。野菜を加えて炒め、大豆、トマト、調味料を加えて煮る。
- 3 塩、こしょうで味をととのえ、サラダ、スープを添える。

★大豆や豚肉は鉄分も多く含み、貧血予防におすすの食材です。大豆は半量をみじん切りにして食べやすくしています。水煮のパックや缶詰を利用すると簡単に調理できます。市販のチリソースを使うと手軽に作れます。チリパウダーはタバスコでも代用できます。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか？



はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか？



はい ・ いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



はい ・ いいえ

よくかんで食べていますか？



はい ・ いいえ

○ 食事のマナーを守れていますか？



はい ・ いいえ

正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？



はい ・ いいえ

おやつは時間と量を決めて食べていますか？



はい ・ いいえ

好き嫌いをなく何でも食べていますか？



はい ・ いいえ

家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？



はい ・ いいえ

「はい」が7~9個



すばらしい!

新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個



あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1~3個



がんばって!

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個



挑戦しよう!

自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。

支度が早かったり、うまく配膳できていたクラスは、残菜が少なかったようです。また、肉やデザートなど好きなものは残らないのですが、魚や豆類、和え物、野菜たっぷりの汁物、皮を剥かないと食べられない果物、牛乳は手を付けなかったり残した人もいたようです。苦手な物でも、少しずつでも食べることで、ある日「美味しい」と感じられるようになっていきます。自分の味覚を育てるつもりで、食べてみてくださいね。