

# 3月給食だより

令和8年2月28日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



三月になり、春の訪れを感じる季節になりました。今年度の給食も最後の月です。一年間、毎日の給食を通して、食べることの大切さや季節の味を伝えてきました。残りの給食も、感謝の気持ちをもって、楽しく味わってもらえたらうれしいです。

## 食事の時に気持ちを込めて言えたかな？

\*いただきます\*

私たちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないように、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

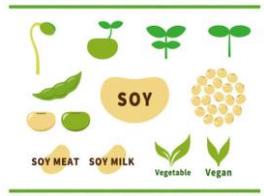
\*ごちそうさま\*

米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、食材を集めたり、料理してくれた人に感謝を込めています。

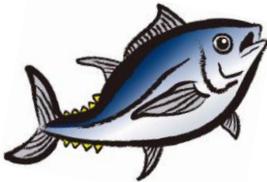
## 日本の食生活を支えている大豆

大豆は、昔から日本を含む東アジアや、東南アジアなどで広く食べられてきた食材です。日本では煮たり、炒ったりして食べるだけではなく、豆腐、納豆、豆乳、きな粉、みそ、しょうゆなどのさまざまな食品や調味料に加工されてきました。最近では、肉のかわりになる大豆ミートも人気で、から揚げやハンバーグなどで食べられています。

大豆はたんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれています。そのほかにも、脂質、カルシウムや鉄などの無機質、ビタミンB群など、さまざまな栄養素が含まれています。



## どこが違う？ 養殖と完全養殖



養殖と完全養殖では、何が違うのでしょうか。魚の養殖の多くは、天然の幼魚や成魚を捕獲して、いけすなどで出荷できるようになるまで育てるものです。一方、完全養殖の場合は、人工的に育てた魚から、受精卵を採取して稚魚、成魚まで育てて、出荷するまでのサイクルを人間が行うものです。このような技術は、天然の魚をとり過ぎることによる資源の減少を防ぐことにもつながります。

近畿大学は、1970年からクロマグロの完全養殖に取り組み始め、32年後の2002年6月に成功させました。そして、持続可能な育てる漁業を目指して、現在も完全養殖の研究開発がすすめられています。

## 今月の給食

★三年生リクエスト給食★

- 3-A…チョコケーキ(3月10日) 3-B…キムチチャーハン(3月6日)
- 3-C…ジャージャー麺(3月9日) 3-D・3-E…揚げパン(3月16日) 3-F…パリパリサラダ(3月4日)



- 3月 3日(火) ひな祭り献立です。えび入りのちらしずしをのりで巻いて食べてください。
- 3月 18日(木) 卒業・進級お祝い献立です。皆さんの大好きな唐揚げを一人二個で提供予定です。三年生は、最後の給食となります。お腹いっぱい食べてくださいね！

## 3月 野菜の産地(予定)

にんじん	鹿児島・千葉 徳島	小松菜	足立区・埼玉	キャベツ	愛知	ごぼう	青森
だいこん	神奈川・千葉	チンゲンサイ	静岡	はくさい	群馬・茨城	せとか	愛媛
じゃがいも	長崎・鹿児島	きゅうり	千葉・埼玉	長ねぎ	千葉	いちご	茨城

## 卒業・進級おめでとうございます。

ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会も増えてきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れず、今まで学んだことや給食の献立を参考にして、栄養のバランスの良い食事を心がけましょう。

3年生の皆さんは、小学校から続いた9年間の給食ともお別れですね。これからは自分自身で「食」を管理しなければなりません。作ってくれた人に感謝の気持ちを忘れず、いろいろな食材やメニューをいただき「食」を楽しめる人に成長してください。健康に気を付け、それぞれの未来に向かって、羽ばたいてください。給食室一同応援しています。