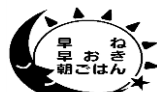




給食だより

練馬区立谷原中学校
栄養士 吉田 紋子



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク



谷原の森の梅の花も満開になり、今年度も残り少なくなってきました。新型コロナウイルス感染症が流行した影響で、学級閉鎖になったクラスもあり、不安な気持ちになることもありましたね。みなさんが元気にもりもり給食を食べている様子を見ることで私も大変嬉しく、反対に元気をもらった1年でした。1年間の自分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を振り返って、これからも「食」を大切に、元気に過ごしてください。

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。もともと、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらいが結びついた行事です。ひな祭りの行事食には、ちらし寿司や、はまぐりのお吸い物があります。給食では「えび入りちらし寿司」桜の花びらの形の蒲鉾が入った「お花のすまし汁」「桃ゼリー」を予定しています。

Data 見える食育 ▶▶▶ 地球環境にやさしい食品を選んでますか？

選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品



食品を購入する時、環境に配慮した食品を「選んでいる」「いつも選んでいる」「時々選んでいる」49.1%)と答えた人のうち、どのようなものを選んでるのかを聞いたところ、左記のような結果になりました。

出典:「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 令和3年3月

©少年写真新聞社2022

クイズ 何て書いてあるのかな？

魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし^①に遊び^②な！
ま^③んど、時間があ^④っ
魚を釣りに^⑤烏賊ない？

①(1) ②(2) ③(3) ④(4) ⑤(5) ⑥(6) ⑦(7) ⑧(8) ⑨(9) ⑩(10)

©少年写真新聞社2022



今月の食材・献立から

★リクエスト献立

3月は3年生(F組含む)からリクエストの多かった献立が中心になっています。3年生は給食回数が11回しかありませんが、それぞれの思い出が詰まった献立をかみしめながら、楽しい給食の時間を過ごしてほしいです。

★きなき揚げパン

リクエスト1位でした。コメントには「家では作らないから」「卒業したらあまり食べられなくなるから」「給食の中で1番好きだから」「美味しいから」などの理由がありました。4日の献立に入れたので楽しみにしてください。

★練馬スパゲッティ

16日は「3年生リクエスト盛りだくさんの日」としました。リクエスト数は3位でしたが、練馬区ならではの献立でみんな小学校のころから親しみ、大好きな献立の1つだと思います。今後も給食を通して練馬大根という地域の野菜が広まっていくことを期待しています。卒業式の週は特にリクエストが多かったものを献立に入れています。お楽しみに！！

★赤飯

人生の中で特別なお祝いの日に食べられるものに「赤飯」があります。古代より赤は邪気を払う力があると言われていました。そのため、慶事に赤飯が出されるようになりました。「卒業お祝い献立」として、17日の3年生最後の給食は「赤飯」と、みんなが大好きな「鶏のから揚げ」、リクエストが多かった「いちご」を入れました。

◇魚沼産こしひかり

毎日の給食では、茨城県産こしひかり、または、北海道産なつぼし(七分つき米)と、麦を混ぜて麦ご飯にしています。10日は「新潟県魚沼産こしひかり」を使用します。口に含んだ瞬間から強い甘みと旨みを感じ、甘い香りともちもちとした食感が特徴のご飯です。値段も普段使っているお米の1.8倍くらいの価格です。普段の麦ご飯との違いを感じ、味わって食べてみてください。また、家庭では何の品種のお米を使っているか、知っていますか？知らない人は、ぜひ調べてみてください。毎日食べているお米を知ることも大切なことですよ。

◇菜の花

2～3月が旬の緑黄色野菜です。つぼみのもので切り口が新鮮な物を選びましょう。また菜の花には、カリウムやカルシウム、カロテン、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれていて栄養豊富です。3日のひな祭り献立で「菜の花のおかか和え」に使用します。

給食室から

1年が過ぎるのは早いものですね。学校給食は、好きなものを好きなだけ食べるということではなく、みなさんの成長を栄養バランスのとれた食事で支えたいという願いや、給食を通して、食に関する正しい知識や食習慣を身に付けてほしいという願いを込め作っています。

3年生は小学校から続いた給食もお別れです。苦しい食材や献立もあったと思いますが少しは食べられるようになりましたか？食べ物を大切に、残さず食べる努力ができましたか？

これからの「食」の管理は自分自身でしなければなりません。それぞれの目標を達成するために、健康に気を付けて未来に向かって羽ばたいてください。心から応援しています。

また、1年間給食だよりをお読みいただきありがとうございました。ご家庭でも給食や献立を話題に、食生活や今日の出来事について話すきっかけになれば幸いです。

3月の予定産地

牛乳(東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道)		
人参・ねぎ(千葉・練馬)	玉ねぎ(北海道)	きゃべつ(愛知・練馬)
ほうれん草(埼玉)	セロリ(静岡・愛知)	えんどう(愛知)
じゃが芋(長崎・鹿児島)	菜の花(千葉)	大根(神奈川・千葉)
小松菜(埼玉)	白菜(茨城)	しめじ、えのき(長野)
パセリ(静岡)	いちご(栃木)	ミニトマト(宮崎)
ごぼう、にんにく(青森)	しょうが(長崎)	ピーマン(高知)
鶏肉・牛肉(岩手)	豚肉(埼玉)	れんこん(茨城)
もやし、にら(栃木)	里芋(宮崎)	きゅうり(埼玉)

