

給食だより3月

令和5年2月28日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



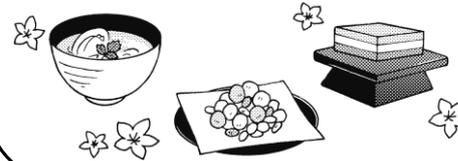
みなさんはこの一年間学校生活を通して、心も身体も大きく成長した
ことと思います。進級・卒業の前に一年間を振り返って、新しい生活への準
備をしましょう。

マナーを守って食べましたか？

<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。もともとは、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。谷原中学校では、五目ちらし寿司・菜の花のおかか和え・桜の花びらの蒲鉾の入ったすまし汁・桃ゼリーの給食でお祝いしようと思います。



★給食リクエスト献立★

*3年生からの給食リクエスト献立 (F組も含む) *

- ジョア・・・3/2 (木)
- パリパリサラダ・・・3/6 (月)
- フルーツポンチ・・・3/6 (月)
- 二色揚げパン・・・3/8 (水)
- コーヒー牛乳・・・3/8 (水)
- みそラーメン・・・3/14 (火)
- スイートポテト・・・3/15 (水)
- 鶏のから揚げ・・・3-16 (木)

裏面、献立表の★が付いているメニューが3年生のリクエスト給食です。

お菓子に含まれる脂質の量を知ろう！

身近にあるお菓子に、どれくらい脂質が入っているか調べてみました。お菓子に含まれる脂質の量は、栄養成分表示(袋の裏面などに記載)で知ることができます。

- チーズスナック・・・29.0g (1袋62g)
- ポテトチップス・・・21.6g (1袋60g)
- ドーナツ1個・・・30.7g (1個70g)
- アイスクリーム・・・23.4g (1個200ml)
- シュークリーム・・・23.0g (1個115g)
- チョコレート・・・18.4g (1枚49g)

これだけの脂質が含まれていることが分かりました。

脂質は、私たちにとって大切な栄養素ですが、摂り過ぎると、肥満だけでなく、脂質異常症などの生活習慣病になる恐れがあります。資質を摂り過ぎないように脂質の多いお菓子の食べ過ぎには注意しましょう。

卒業・進学おめでとう！

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に、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てください。

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。

