

# 3月給食だより

令和7年2月28日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



## 一年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食をとおして、給食の準備から片付けまでの流れや手洗いなどの感染症予防対策、食器の並べ方や、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や栄養バランス、食文化などさまざまなことを学んできました。下の表を見ながら、できたことをチェックして、一年をふり返ってみましょう。

- |                                                      |                                                       |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた   | <input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた      |
| <input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気を付けて、安全に運ぶことができた | <input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた |
| <input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた   | <input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた   |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた    | <input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた   |
| <input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた     | <input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた     |

## 環境にやさしい食事の後片づけ

食事の後片づけの際、食器や調理器具を洗います。その時に流した水は、おもに下水道を通り下水処理施設へ運ばれ、きれいにされてから川や海に流されます。しかし、汚れた水をきれいにするのはとても大変です。そのため、できるだけ水を汚さないことが大切です。食器などの油污れは、洗う前に不要になった布や紙で拭き取り、汚れが少ないものから洗います。水をこまめに止めると節水にもつながります。限りある水を長く安全に使い続けるために、できることを考えて実践してみましょう。

### Data 見える食育 ▶▶▶ 台所の排水から考える環境問題

生活排水の内訳 (1人が1日に出す量)

図1 水の使用量

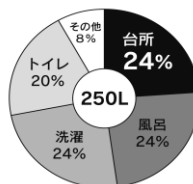
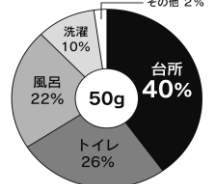


図2 汚れの量

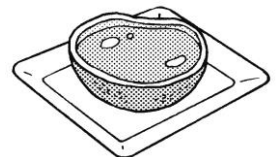


1人が1日に出す生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片づけをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。

東京都環境局自然環境部水環境課「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

## ビタミンCが補給できる間食をとろう

間食は空腹を満たすためだけでなく、不足しやすい栄養素を補う役割もあります。ビタミンCには体の調子をととのえる働きがあり、病気にかかりにくくするなど、積極的にとりたい栄養素です。キウイフルーツやイチゴ、みかんなどの果物、パプリカやブロッコリーなどの野菜、じゃがいもなどのいも類に多く含まれています。間食には、ビタミンCが補給できるものを選んでみましょう。生のまま食べられる果物や野菜を用意したり、焼き芋などの調理済みのものを買ったりすると、手軽に食べることができます。



## 3年生リクエスト給食

- |      |          |        |
|------|----------|--------|
| 3年A組 | 二色揚げパン   | 17日(月) |
| B組   | ナンカレー    | 6日(木)  |
| C組   | バリバリサラダ  | 4日(火)  |
| D組   | ジャンボ揚げ餃子 | 10日(月) |
| E組   | ケーキ      | 14日(金) |
| F組   | みそラーメン   | 10日(月) |

## 今月の給食

3月3日の「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、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(じょうし)のおはらいが結びついた行事と言われています。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」給食でお祝いしようと思います。

## 卒業・進学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。